

Riitta Koskipää & Hannamari Rajakoski-Tamminen

**”Eikä sekään mitä tehdään kun vaan tullaan tänne ja tava-  
taan toisia”**

Kotorinteen alueen yhteisöllisyyden vahvistaminen ryhmätöi-  
mintöjen avulla

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



## SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

### Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Koulutusohjelma: Sosiaalian koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Riitta Koskipää & Hannamari Rajakoski-Tamminen

Työn nimi: "Eikä sekään mitä tehdään kun vaan tullaan ja tavataan toisia" – Kotorinteen alueen yhteisöllisyyden vahvistaminen ryhmätoimintojen avulla.

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 86

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön pitkän tähtäimen tavoitteena on vahvistaa Hämeenkyrön Kotorinteen alueen yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä lähdettiin tavoittelemaan aloittamalla alueella mielenterveyskuntoutujille ja ikäihmisille suunnattuja yhteisiä toiminnallisia ryhmiä. Tarkoituksena on, että alueella asuvat tutustuvat ryhmissä toisiinsa ja tulevaisuudessa hyödyntävät sosiaalisia kontaktejaan, mikä lisää yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millä edellytyksillä toiminnalliset ryhmät toteutuvat Kotorinteella. Idea opinnäytetyöstä nousi kahden palvelualan: Hämeenkyrön kotihoidon ja sosiaalipsykiatrisen työn toiveesta kehittää Kotorinteen aluetta.

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on laadullinen lähestymistapa. Kotorinteen alueen asukkaille tehtiin alkukartoituskysely, jonka pohjalta suunniteltiin neljä toiminnallista ryhmäkokoonnotusta. Alueen työntekijöistä ja palvelualojen esimiehistä koottiin ohjausryhmä, joka oli käynnistämässä ja arvioimassa opinnäytetyöprosessia. Alueella työskentelevien ajatuksia ryhmätoiminnoista selvitettiin kahdessa ryhmähaastattelussa. Alueen asukkaille suunnatut toiminnalliset ryhmät toteutettiin maaliskuussa 2012. Ryhmien tavoitteena oli tutustuminen, yhteishengen luominen ja asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen. Ryhmätoimintoja arvioitiin osallistavalla havainnoinnilla.

Teoreettinen viitekehysemme rakentuu yhteisöllisyyden, sosiaalisen pääoman, toimintakyvyn ja ryhmän käsitteiden kautta.

Ryhmiiin osallistui 17-20 ikäihmistä ja mielenterveyskuntoutujaa. Opinnäytetyö käynnisti Kotorinteen alueella ryhmätoiminnot, joiden jatkuminen työntekijäveitosesti on mahdollista. Ryhmiiin osallistuneet asukkaat kokivat toiminnalliset ryhmät mielekkäinä ja ryhmään osallistuminen koettiin tärkeäksi piristykseksi arjen keskellä. Joidenkin asukkaiden osallistuminen ryhmään vaatii työntekijöiden tukea ja kannustusta. Osa ryhmiiin osallistuneista koki saaneensa uusia sosiaalisia kontakteja, tästä voimme päätellä, että ryhmätoiminnot alueella tulevat vähitellen vahvistamaan yhteisöllisyyttä.

Avainsanat: Yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, toimintakyky, ryhmä

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Social Work and health care

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Authors: Riitta Koskipää & Hanna Rajakoski-Tamminen

Title of thesis: "It's more important that we see each other than what we do"- to strengthen the Kotorinne area communality by functional groups.

Supervisor: Mirva Siltakorpi

Year: 2012

Number of pages: 86

Number of appendices: 3

---

The long term goal of this thesis is to strengthen the Hämeenkyrö Kotorinne area community spirit. In order to achieve this, functional groups for mental rehabilitants and the elderly were founded in the area, the idea being that the people in the area would get to know each other, benefiting from the social contact, thus increasing the community spirit within the area. The aim of the thesis was find out what the prerequisites for the creation of functional groups might be in Kotorinne. The idea for the thesis arose from the wishes of the Hämeenkyrö Home Care and Social Psychiatric Department to develop the Kotorinne area.

The thesis is functional and it has a qualitative approach. In the beginning a survey was made for the residents of Kotorinne, from which four group meetings were organised. A coordination group was founded containing employees and social sector managers from within the area, whose role was to launch and evaluate the process. The thoughts of the people working in the area were collected in two interviewed groups. The function groups for the residents were implemented in March 2012. The main aim of the meetings was for the participants to get to know each other, alongside creating team spirit and uphold the functional capability. The groups were evaluated through observation.

The theoretical framework contains such concepts as community spirit, social capital, functional capability and group.

There were about 17-20 elderly people and mental rehabilitants who took part in the groups. This thesis launched the function groups in the Kotorinne area, which can be developed further by the workers in the area. The participants of the groups found the meetings important and positive in their everyday lives. Some residents needed the workers' support in order to take part in the groups. Some of the participants felt they gained new social contacts. From this we can draw the conclusion that the functional groups should help to strengthen the community spirit and increase social capital in the future.

Keywords: community spirit, social capital, functional capability, group, functional methods

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ .....	3
Kuvio- ja taulukkuuettelo.....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1 Opinnäytetyön tausta .....	8
2.1.1 Hämeenkyrön Kotorinne .....	10
2.1.2 Kotihoito ja sosiaalipsykiatrinen työ Kotorinteellä.....	11
2.2 Opinnäytetyön tavoite .....	12
2.3 Prosessin kuvaus.....	13
2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	15
2.4.1 Laadullinen tutkimus .....	15
3 YHTEISÖLLISYYS .....	17
3.1 Sosiaalinen pääoma .....	20
3.2 Sosiaalisen pääoman hyöty .....	22
4 TOIMINTAKYKY .....	24
4.1 Kuntoutus osana toimintakyvyn ylläpitämistä.....	26
4.2 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä.....	28
5 RYHMÄ .....	30
5.1 Ryhmän rakenteet ja tehtävät .....	32
5.2 Vuorovaikutus ryhmässä.....	32
5.3 Ryhmän kehitysvaiheet.....	33
5.4 Ryhmän mahdollisuudet .....	34
5.5 Toimiva ja turvallinen ryhmä .....	35
5.6 Ryhmän ohjaus ja ryhmän ohjaajan tehtävät .....	36
6 TOIMINNAN ALOITUS .....	38
6.1 Ohjausryhmä .....	38
6.2 Lomakekysely alueen asukkaille.....	39

6.3 Ryhmähaastattelut alueen työntekijöille.....	43
7 TOIMINNALLISET MENETELMÄT.....	53
7.1 Luovuus .....	53
7.2 Muistelu.....	54
7.3 Kuvataide .....	56
7.4 Liikunta.....	56
8 TOIMINNALLISET RYHMÄT KOTORINTEELLÄ.....	58
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	67
10 POHDINTA.....	79
LÄHTEET .....	81
LIITTEET	

## Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1 Aukkaiden halukkuus osallistua Kotorinteen alueella ryhmätoimintaan .	41
Kuvio 2 Aukkaiden halukkuus maksaa ryhmätoimintoihin osallistumisesta.....	43
Kuvio 3 Alueen työntekijöiden halukkuus toimia ryhmänvetäjänä.....	50
Taulukko 1 Aukkaiden kyselylomakkeiden vastausjakauma ja vastausprosentti	40
Taulukko 2 Yhteenveto asukkaiden toiveista ryhmätoimintojen sisältöihin liittyen	42
Taulukko 3 Yhteenveto alueen työntekijöiden toiveista ryhmätoimintojen sisältöihin liittyen .....	51

## 1 JOHDANTO

Sosionomiopintojen aikana olemme useassa kohtaa törmänneet yhteisöllisyyden käsitteeseen. Näemme yhteisöllisyyden sellaisena aineettomana hyödykkeenä, jonka arvo lisääntyy ikäihmisten määrän kasvaessa ja kuntien taloudellisten resurssien niukentuessa. Hyyppä (2005, 165) kannustaa kuntia levittämään yhteisöllisyyden aatetta ja viittaa esimerkiksi Englannissa käynnistettyyn Time Bank-ajatukseen, jossa vastavuoroisesti annetaan vapaaehtoisia palveluksia. Aikapankki-ajatus on levinnyt myös Suomeen. Ikäihmisten yksinäisyys on puhuttanut viime vuosina ja noussut keskusteluun myös mediassa. Hyyppä (2005, 165) suosittelee ikäihmisille tai niille, jotka potevat yksinäisyyttä, kirkkokuoroa tai vastaavaa yhteisöllistä toimintaa, sillä mikä tahansa puuhastelu ja yhdessä tekeminen parantavat ja pidentävät elämää.

Nelosen uutiset uutisoi maaliskuussa 2012, että runsas kolmannes yli 75-vuotiaista kärsii toisinaan yksinäisyydestä. Vanhustyön keskusliitolla oli yksinkertaisia ehdotuksia yksinäisyyden lievittämiseen. Liiton järjestämässä ystäväpiiritoiminnassa huomattiin ikäihmisten hyvinvoinnin, muistin ja terveyden kohentuvan sekä terveystalveluiden käytön vähentyvän toiminnan aikana. Ryhmiin osallistuneet kertoivat yksinäisyyden lievittyneen. (Nelosen uutiset 2012.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja siinä on laadullinen lähestymistapa. Toiminnan pitkántähtäimen tavoitteena on lisätä Kotorinteen alueen yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden lisäämisen ensi askelia lähdimme ottamaan kartoittamalla asukkaiden toiveita ryhmätoimintojen sisällöistä ja toteuttamalla Kotorinteellä kaiken kaikkiaan neljä toiminnallista ryhmää alueen asukkaille ja yhden ryhmän alueen työntekijöille, jonka tarkoituksena oli tukea työntekijöiden ryhmänohjaustaitoja. Ryhmätoiminnot olivat toiminnallisia, koska koimme tärkeäksi tukea alueella asuvien ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä ja näin lisätä yksilöiden hyvinvointia.

Opinnäytetyömme sai alkunsa Hämeenkyrön kotihoidon ja sosiaalipsykiatrisen työn tarpeesta ja toiveesta Kotorinteen alueen kehittämiseksi. Jo keväällä 2011 miettiessämme opinnäytetyömme aihetta tiesimme, että haluamme tehdä jotakin toiminnallista ja jotakin mistä olisi hyötyä. Alkaessamme hahmottelemaan tarkemmin opinnäytetyön sisältöä yhdistimme oman toiveemme toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja Hämeenkyrön kunnan toiveen Kotorinteen alueen kehittämisestä. Näistä kahdesta toiveesta syntyi ajatus kotihoidon ja sosiaalipsykiatrisen työn asiakkaiden sekä muiden alueella asuvien ihmisten yhteisistä, kaikille avoimista ryhmätoiminnoista, jotka jatkuvat opinnäytetyömme jälkeenkin. Vetämämme ryhmätoiminnot ovat pieni osa tätä yhteisöllisyyden tavoittelua. Toivomme, että opinnäytetyöprosessimme jälkeen työntekijöiden on hyvä jatkaa tästä yhteisöllistä toimintaa alueen asukkaiden kanssa.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa keskitymme neljään aihealueeseen. Ensimmäisenä aiheena on yhteisöllisyys ja sosiaalinen pääoma, jotka näemme alueen pitkän tähtäimen tavoitteena. Toimintakykyä avaamme sen eri osa-alueiden kautta. Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on ryhmätoimintoihin osallistuvien asukkaiden toimintakyvyn ylläpitäminen, joka meidän työssämme konkretisoituu eniten siten, että asukkaat tulevat mukaan toiminnallisiin ryhmiin. Teoriaosuudessa avaamme myös ryhmä käsitettä ja ryhmänohjaajan roolia. Viimeisenä teoriaosuudessamme käsittelemme toiminnallisia menetelmiä ja luovuutta sekä miten soveltaa niitä sekä mielenterveyskuntoutujien että ikäihmisten kanssa. Toiminnallisten menetelmien alaluvuiksi halusimme ottaa samat teemat, jotka näkyvät vetämissämme ryhmäkokouksissa.

Viittaamme käsitteellä palveluala Hämeenkyrön sosiaalipsykiatriseen työhön ja kotihoitoon. Käytämme käsitettä asukas kaikista alueella asuvista henkilöistä ja työntekijä-käsitettä, kun puhumme alueella työskentelevistä kotihoidon tai sosiaalipsykiatrisen työn työntekijöistä.



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyömme aihe tuli Hämeenkyrön kunnan kotihoidon esimieheltä, joka kertoi syksyllä 2011, että heillä on ollut toiveissa Kotorinteen alueen kehittäminen ja kahden palvelualan, kotihoidon ja sosiaalipsykiatrisen työn, yhteistoiminnan lisääminen. Tartuimme aiheeseen heti. Olimme toivoneetkin, että opinnäytetyöstämme olisi konkreettista hyötyä ja että saisimme tehdä jotakin toiminnallista. Kotihoidon esimies esitti, että miettisimme ja kehittäisimme Kotorinteen alueelle jotain uutta, jota kautta myös palvelualojen yhteistoiminta lisääntyisi. Se millä tavalla aihetta lähestyimme, lähti meistä itsestämme ja kypsyi prosessin myötä. Kotihoidon esimiehen tarjottua aihetta, otimme heti yhteyttä myös sosiaalipsykiatrisen työn esimieheen, koska alueella asuu myös mielenterveyskuntoutujia. Sosiaalipsykiatrisen työn esimies piti opinnäytetyön aihetta erittäin tervetulleena ja tarpeellisena. Sovimme, että kokoamme ohjausryhmän, johon kutsutaan kotihoidon esimies ja vastaava sairaanhoitaja sekä joku alueen työntekijöistä ja myös sosiaalipsykiatrisen työn esimies ja Kotorinnekodin vastaava sairaanhoitaja sekä työntekijä.

Ensimmäiseen ohjausryhmän kokoontumiseen olimme laatineet alustavan suunnitelman, jossa ehdotimme ryhmätoimintojen aloittamista alueella. Ehdotimme myös kyselyä alueen asukkaille, jossa kartoitettiin mitä toiveita alueen asukkailla on, ja tiedusteltiin myös mahdollisia esteitä osallistua ryhmiin. Näimme tärkeäksi ottaa alueen työntekijät jo heti alussa mukaan ryhmätoimintojen suunnitteluun ja alueen kehittämiseen, koska näin varmistaisimme paremmin sen, että työntekijät ottaisivat asian omakseen. Ohjausryhmässä ehdotimme myös ryhmähaastattelua alueen työntekijöille, jossa kartoittaisimme heidän mielipiteitään, ajatuksiaan ja mahdollisia pelkoja tai ennakkoluuloja ryhmän ohjaamiseen liittyen.

Pitkän tähtäimen tarkoituksena on vahvistaa Kotorinteen alueen asukkaiden ja työntekijöiden yhteisöllisyyttä. Lähdimme tavoittelemaan yhteisöllisyyttä aloittamalla Kotorinteen alueella mielenterveyskuntoutujille ja ikäihmisille suunnattuja yhteisiä toiminnallisia ryhmiä. Tavoitteenamme oli, että aloittamamme ryhmätoiminnot jatkuvat Kotorinteen alueella ja alueella asuvat henkilöt tutustuivat ryhmissä toisiinsa ja tulevaisuudessa hyödyntävät sosiaalisia kontaktejaan, mikä lisää alueen yhteisöllisyyttä. Lyhyen aikavälin tavoitteena oli aloittaa alueella toiminnalliset ryhmät, jotka jatkuvat myös tulevaisuudessa. Pyrimme aloittamaan ryhmät toiminnallisina, koska toiminnallisuus on tärkeä toimintakykyä ylläpitävä toimintamuoto.

Meille molemmille opinnäytetyöntekijöille oli prosessin alusta asti selvää, että haluamme tehdä jotakin toiminnallista. Koimme myös, että toiminnallinen ryhmätoiminta virkistäisi alueen asukkaita ja olisi mukavaa vastapainoa kotona olemiselle. Ryhmätoimintojen suunnittelun tueksi ja koko prosessin aluksi keräsimme aineistoa haastatteleamalla alueen työntekijöitä ja asukkaita. Asukkaiden haastattelut toteutettiin suppealla lomakkeella, jonka tarkoituksena oli kerätä asukkaiden toiveet ryhmätoimintojen sisällöstä sekä kartoittaa mahdolliset esteet ryhmätoimintoihin osallistumiseen. Työntekijöiden haastattelu toteutettiin kahtena ryhmähaastatteluna. Haastattelut litteroimme ja analysoimme.

**Aiempi opinnäytetyö aiheesta**, johon tutustuimme on Anne Hiltusen (2008) - ”Yhteisöllisyyteen tukeminen Oskarinhovissa”. Hiltunen toteutti toiminnallisen kokonaisuuden senioreille suunnatussa Oskarinhovissa. Hänen tutkimuksensa tavoitteena oli selvittää voiko yhteisellä toiminnalla edistää senioritalon yhteisöllisyyttä sekä kotiutumista uuteen asuinympäristöön. Hiltunen toteutti kahdeksan toiminnallista tapaamista, joissa hän myös käytti luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Hiltusen opinnäytetyön lähestymistapana oli toimintatutkimus. Hiltunen mallinsi opinnäytetyössään yleisen toimintamallin yhteisöllisyyteen tukemisessa.

Hiltunen keräsi aineistonsa toiminnallista prosessia havainnoimalla sekä asukaille suunnatuilla alkua- ja palautekyselyillä. Hiltunen tuli siihen tulokseen, että toiminnallisuus näyttäisi olevan paras keino luoda yhteisöllisyyttä ja että Oska-

rinhovin yhteisöllisyys selkeästi lisääntyi toiminnan myötä. Hiltunen havaitsi myös, että yhteisöllisyyden kehittymisen kannalta on tärkeä varmistaa toiminnan jatkuvuus. Hän oli omissa toimintatuokioissaan havainnut, että tapaamisiin osallistui usein samat ihmiset. Myös Hiltunen oli kysynyt Oskarinhovin asukkaiden toiveita toimintakertojen sisällöistä etukäteen ja toteaakin johtopäätöksissään, että näin on hyvä toimia. Toiminnalliset tapaamiset myös edesauttoivat kotiutumista Oskarinhoviin.

### **2.1.1 Hämeenkyrön Kotorinne**

Hämeenkyrö on 10 456 asukkaan kunta Luoteis-Pirkanmaalla. Hämeenkyrö koostuu kahdesta taajamasta ja useasta pienestä kylästä. Tampereelta Hämeenkyröön on matkaa noin 34 kilometriä. Hämeenkyrön naapurikuntina ovat Ylöjärvi, Ikaalinen, Nokia ja Sastamala. Hämeenkyrön palvelustrategiassa keskeisiksi tavoitteiksi mainitaan vetovoimaisuus, kansallismaisemasta ja ympäristöstä huolehtiminen, taloudellinen vahvuus ja peruspalveluiden tuottaminen, työllisyys ja kestävä tulevaisuus sekä arvostettu työnantaja. Palvelustrategiassa mainitaan, että peruspalvelut järjestetään tehokkaasti ja laadukkaasti, kokonaisuutta ajatellen. Kunta ei pelkästään huolehdi, vaan kannustaa asukkaitaan myös pitämään huolta toisistaan ja omasta kunnastaan. (Hämeenkyrön kuntastrategian tiivistelmä 2011.)

Kotorinne on alue lähellä Hämeenkyrön kirkonkylän taajamaa. Alue sijaitsee maalaismiljöössä valtatie 3:n välittömässä läheisyydessä. Kotorinteen alueella asuu vanhuksia ja mielenterveyskuntoutujia omissa kodeissaan rivitaloissa. Rivitalot sijaitsevat lähekkäin ja välimatkat talosta toiseen jäävät alle 200 metrin. Asukkaat maksavat asunnoistaan vuokraa kunnan omistamalle osakeyhtiölle. Rivitalot ja alueen ruokala muodostavat kehän, jonka sisäpuolelle jää alueen asukkaiden yhteinen piha-alue. Pihan ja kiinteistöjen kunnossapidosta vastaa kunnan teknisenpuolen työntekijä, mutta myös eräs alueella asuva henkilö tekee erilaisia pihatöitä vapaaehtoistyönä. Alueella asuu noin viisikymmentä hen-

kilöä omissa kodeissaan ja heistä noin kaksikymmentäkahdeksan on kotihoidon asiakkaita. Kotihoidon piirissä olevat asukkaat saavat erilaisia tukipalveluita omiin koteihinsa. Alueella toimii sosiaalipsykiatrisen työn palveluasumisyksikkö, Kotorinne koti.

Kotorinteella toimii myös yksityisen yrittäjän ylläpitämä ruokala, jossa ruokailevat sellaiset ikäihmiset, jotka kykenevät itseksensä liikkumaan ja tulemaan ruokailuun. Ruokalan yrittäjää on vuokrannut tilan käyttöönsä kunnalta. Ruokalasta jaetaan ruoka Kotorinteen alueen koteihin, palveluasumisyksikköön ja muiden kotihoidon tiimien alueiden koteihin. Ruokalaa on mahdollista käyttää ryhmien kokoontumispaikkana, mutta ruokalatoiminta estää kokoontumisen lounaan aikoihin eli aamupäivisin. Ruokala vapautuu käyttöön vasta kello 14 jälkeen.

### **2.1.2 Kotihoito ja sosiaalipsykiatrisen työ Kotorinteella**

Kotihoidon kenttä Hämeenkyrössä on jaettu neljään tiimiin: Kotorinteen, Tupalan, Kyröskosken ja Hämeenkyrön tiimeihin. Kotihoidon piirissä oli vuonna 2010 yhteensä 156 vanhuskotitaloutta. Kotihoitoon kuuluu myös kolme tehostetun palveluasumisen yksikköä: Pihlajakoti, Jaakonkoti ja Siljankoti. Kotiin kuljetettavat ateriat ostetaan tällä hetkellä yrittäjältä, joka toimii Kotorinteen alueella. Asiakkaille on tarjolla myös saunotuspalvelu kerran viikossa Kurjenmäkikodin päiväosastolla. (Hiltunen 2011.) Kotihoidon palveluita ovat kotisairaanhoito, kotipalvelu, kotiin annettava tuki ja omaishoidon tuki. Kotihoidon palveluja annetaan asiakkaille, jotka tarvitsevat apua, tukea ja huolenpitoa selviytyäkseen henkilökohtaisissa päivittäisissä toiminnoissaan. Apua annetaan muun muassa peseytymiseen, pukeutumiseen, lääkehuoltoon, asiointiin ja ruokahuoltoon. Kotihoito on tilapäistä tai säännöllistä palvelua. Säännöllisistä palveluista peritään kuukausimaksu ja tilapäisestä palvelusta kertakäyntimaksu. Kotihoidossa työskentelee sairaanhoitajia, terveydenhoitajia, lähi- ja kodinhoitajia. (Hämeenkyrön kunta [viitattu 19.11.2011].)

Ikäihmisten hoito- ja palvelujärjestelmän keskeisenä tavoitteena on kotona asumisen tukeminen. Monipuolisen kotihoiton palvelujärjestelmän ansiosta varsin huonokuntoisenkin asiakkaan on mahdollista asua kotona saaden hoitoa sinne. Tällä turvataan ikäihmisten elämänlaatua, jotta he voisivat elää mahdollisimman normaalia, itsenäistä elämää. Kotihoidolla tarkoitetaan hoitoa ja palvelua, jossa ikäihminen on suurimman osan vuorokaudesta omassa kodissaan erilaisten palvelujen piirissä. Kotihoito sisältää kotipalvelun, kotona tapahtuvan sairaanhoidon ja terveydenhuollon ehkäisevän työn sekä tukipalvelut. Kotihoitoon sisältyviä tukipalveluja ovat muun muassa ateriapalvelu, kylvetyspalvelu, siivouspalvelu ja turvapalvelu. (Ronkainen, Ahonen, Backman & Paasivaara 2002, 100-101.)

Kotorinteen alueella on myös 11-paikkainen mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö Kotorinnekoti. Kotorinnekodissa tehdään sosiaalipsykiatrista kuntoutustyötä. Kotorinnekodin päämääränä on hoidollinen yhteisöllisyys. Tavoitteena asumisyksikössä on tarjota asiakkaille mahdollisuus osallistumiseen, päätöksentekoon ja toimintaan. Kodissa harjoitellaan omatoimisuutta, itsenäisyyttä ja vastuunottamista itsestä ja yhteisöstä sekä harjoitetaan sosiaalisia taitoja ryhmien avulla. Kotorinnekodissa työskentelee psykiatrinen sairaanhoitaja ja seitsemän ohjaajaa, joilla on lähihoitajan tai kodinhoitajan koulutus. (Hämeenkyrön kunta [Viitattu 19.11.2011].) Asumisyksikössä on myös kaksi intervallipaikkaa. Yksikössä on omat tilavat huoneet asukkaille sekä kahden huoneen yhteiset suihku- ja wc-tilat. Yksikössä on myös kaksi yhteistä kokoontumistilaa; keittiö ja olohuone sekä työntekijöiden pieni toimistotila.

## **2.2 Opinnäytetyön tavoite**

Opinnäytetyömme tavoitteina oli kartoittaa alueella työskentelevien ja asuvien henkilöiden toiveet yhteistoiminnan sisällöstä sekä ryhmätoimintojen haasteet ja mahdollisuudet. Tämän kartoituksen toteutimme asiakkailta kyselylomakkeiden avulla sekä työntekijöiltä ryhmähaastattelujen avulla. Päämääränämme oli tu-

kea kahden palvelualan yhteisten ryhmätoimintojen aloittamista ja jatkumista. Pysyvän ryhmätoiminnan kautta toivomme alueen asukkaiden yhteisöllisyyden vahvistuvan ja sitä kautta kartuttavan yksilön ja koko yhteisön sosiaalista pääomaa.

Tavoitteenamme oli sisällyttää ryhmätoimintoihin toiminnallisuutta, jotta tukisimme asukkaiden toimintakykyä. Halusimme myös selvittää toimiiko toiminnalliset ja luovat menetelmät ikäihmisille ja mielenterveyskuntoutujille suunnatuissa ryhmätoiminnoissa.

Vilkan (2004, 30) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tarpeellista esitellä tutkimuskysymyksiä, ellei kyse ole selvityksestä. Katsoimme, että tutkimuskysymysten esiin tuominen ja tutkimusongelman määrittely selkeyttävät ja rajaavat opinnäytetyötämme, sekä auttavat hahmottamaan opinnäytetyön tavoitteen.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Onko Kotorinteen alueella mahdollista toteuttaa kaikille avointa ryhmätoimintaa?
- 2) Millä edellytyksillä alueen asukkaiden yhteiset ryhmätoiminnot toteutuvat?
- 3) Miten luovat ja toiminnalliset menetelmät toimivat ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien yhteisissä ryhmissä?

## **2.3 Prosessin kuvaus**

Otimme yhteyttä Hämeenkyrön kunnan sosiaalihoitajaan syksyllä 2011 ja tiedustelimme tarvetta opinnäytetyölle. Sosiaalihoitaja välitti viestimme eri palvelu-

alojen esimiehille. Hämeenkyrössä sijaitsevan ikäihmisten palvelukodin Kurjenmäkikodin esimies ehdotti aiheeksi ikäihmisten päivätoiminnan kehittämistä. Totesimme, kuitenkin melko pian ja myös Kurjenmäkikodin esimies oli samaa mieltä, että aihe oli melko kulunut.

Kotihoidon esimies kertoi Kotorinteen alueen kehittämisen olevan ajankohtainen aihe, joka kaipasi kipeästi liikkeelle laittavaa aloitusta. Tartuimme aiheeseen välittömästi ja lähdimme työstämään ajatusta. Otimme yhteyttä myös sosiaalipsykiatrisen työn esimieheen, koska alueella asuu mielenterveyskuntoutujia ja siellä sijaitsee myös mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikkö Kotorinnekoti. Sosiaalipsykiatrisen työn esimies suhtautui hankkeeseen yhtä myötmämielisesti kuin kotihoidon esimies ja vakuutteli myös aloituksen tarpeellisuudesta.

Lähdimme ideoimaan opinnäytetyötä. Koimme tarpeelliseksi alueen kehittämisen ja sosiaalipsykiatrisen työn ja kotihoidon välisen yhteistyön lisäämiseksi koota yhteen ohjausryhmän, johon osallistuisivat molempien palvelualojen esimiehet sekä työntekijöitä. Näimme ohjausryhmän olevan yhteistyötahomme edustus ja myös opinnäytetyöprosessia arvioiva taho. Opinnäytetyöprosessimme ajallinen kesto oli kuitenkin niin lyhyt, ettei ohjausryhmän kokoontumista kahta kertaa enempää nähty tarpeelliseksi. Ohjausryhmä kokoontui prosessin alussa ja lopussa. Olimme ennen ohjausryhmän ensimmäistä kokoontumista hahmotelleet opinnäytetyömme tavoitteen ja tarkoituksen, joka oli ryhmätoimintojen aloittaminen ja niiden avulla alueen yhteisöllisyyden lisääminen. Halusimme ryhmistä toiminnallisia, jotta ne tukisivat asukkaiden toimintakykyä. Ikäihmisten toimintakykyä ja identiteettiä voidaan ylläpitää ja vahvistaa toiminnallisten menetelmien avulla. Toiminnallisten työtapojen kautta voidaan myös saavuttaa osallisuuden kokemuksia ikääntyneille. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 162.) Ohjausryhmän kokoontumisen jälkeen toteutimme alkukartoituskyselyn alueen asukkaille, jossa kysyttiin heidän toiveitaan ryhmätoimintojen sisällöstä sekä mahdollisia esteitä osallistua ryhmiin. Työntekijät haastattelimme kahdessa ryhmähaastattelussa, jotka nauhoitettiin ja litteroitiin. Ryhmä-

kokoontumisia toteutettiin kaikkiaan neljä alueen asukkaille ja yksi ryhmä työntekijöille. Ryhmätoimintojen jälkeen ohjausryhmä kokoontui vielä.

## **2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyömme alkumetreillä lähdimme tekemään toimintatutkimusta. Prosessin edetessä ja oman tietämyksen lisääntyessä havahduimme siihen, ettei opinnäytetyömme vastaa riittävästi toimintatutkimusta, vaan on lähempänä toiminnallista opinnäytetyötä.

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toimintaa, opiskelijat tuottavat jonkin fyysisen tuotoksen tai kehittävät jotakin toiminnallista osa-aluetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät siis jokin tuotos ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Tavoitteena on oman alan taidon, tiedon ja ammatillisuuden kehittyminen. Opinnäytetyöprosessissa käytetään tutkimuksellista asennetta ja tarvittaessa erilaisia tutkimusmetodeja. Tutkimuksellisen asenteeseen kuuluu taustatietojen kartoittamista, tiedonhankintaa ja tiedon kokoamista järjestelmällisesti ja lopulta koko tulkintakokonaisuuden ilmaisemista kirjallisesti tai tuotoksena. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa valintoihin ja valintojen perusteluun. (Vilkkä 2007, 20, 76 ; Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 42.)

### **2.4.1 Laadullinen tutkimus**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja lähestymme aihetta laadullisella tutkimusasenteella. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa kuin mittausvälineisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Laadullinen tutkimus on toimiva kun tavoitteena on jonkin ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Toiminnalli-



sessä opinnäytetyössä laadullinen lähestymistapa palvelee silloin kun on tavoitteena toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin painottuva idea. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63.)

Keräsimme ryhmätoimintojen toteuttamisen tueksi ja niiden jatkumisen edellytysten selvittämiseksi tietoa sekä suppealla lomakekyselyllä että työntekijöiden ryhmähaastattelulla. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa lomake- tai teemahaastattelussa kysymykset ovat avoimia asiaan tai teemaan liittyen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen eli litterointi ei ole tarpeellista, mutta halusimme sen kuitenkin tehdä, jotta aineiston käsittely ja teemoittelu oli helpompaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63-64.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida. Analysointi voidaan tehdä silloin, kun selvitystä halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteluun. Tällöin analysoinniksi riittää joko tyypittely tai teemoittelu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 64.)

Analysoimme haastatteluaineiston sekä toiminnallisen toteutuksen siltä osin, kun se valintojen tekemiseksi oli tarpeellista.

### 3 YHTEISÖLLISYYS

Pitkääntähtäimen tavoitteena on lisätä Kotorinteen alueella asuvien ja työtä tekevien yhteisöllisyyttä ja näin pyrkiä rikastuttamaan heidän elämäänsä. Pyrimme ryhmätoimintojen avulla tuomaan yhteen ikäihmiset ja mielenterveyskuntoutujat ja innostamaan heitä osallistumaan ryhmätoimintoihin, mutta myös koko alueen kehittämistoimintaan. Uskomme, että osallistumalla ryhmätoimintoihin alueen asukkaat tutustuvat toinen toisiinsa ja kanssakäyminen ryhmätoimintojen ulkopuolellakin alkaa olla luontevaa ja tärkeä osa asukkaiden arkea. Asukkaiden jokapäiväinen kanssakäyminen lisää alueen yhteisöllisyyttä ja yksilöiden, sekä koko yhteisön sosiaalista pääomaa.

Yhteisöllisyys on tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen perustuvaa, se on yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhdessä tekemistä (Haapaharju 2012). Sosiaalinen pääoma muodostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Putnam 2000, 288). Yhteisöllisyyden lisääminen Kotorinteen alueella tuottaa sosiaalista pääomaa, josta hyötyy alueen asukas, mutta myös koko yhteisö. Sosiaalinen pääoma on osa terveyttä, mutta myös merkittävä tekijä koko alueen turvallisuudessa, ihmisten välisessä kanssakäymisessä, luottamuksessa ja informaation kullussa. Tulemme tässä kappaleessa avaamaan yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman käsitteet sekä tuomaan esiin miksi tavoittelemme yhteisöllisyyttä ja mitä annettavaa sosiaalisella pääomalla on yksilölle, yhteisölle ja koko yhteiskunnalle.

Lehtonen (1990, 25) määrittelee yhteisöllisyyden sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuutena, tapana tai toimintaperiaatteena, jonka kohteena on yhteisö. Pakujoski (2002, 73) täsmentää yhteisöllisyyden käsittävän kolme ulottuvuutta, joita ovat 1) sosiaaliset verkostot, 2) alueelliset sosiaaliset sidokset ja 3) yhteisiin intresseihin perustuva yhteisöllisyys. Tyypillisiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvia yhteisöjä ovat suku ja perhe. Alueellista yhteisöllisyyttä syntyy kunnan, kaupungin tai asuinalueen sisällä. Intressiyhteisyys ei perustu sosiaali-

siin verkostoihin tai paikkaan, vaan keskiöön nousee yhteinen, tärkeäksi koettu asia, kuten esimerkiksi jääkiekon maailmanmestaruus.

Yhteisön tunnusmerkkinä on suhteellisen pieni koko ja yhteisön jäsenten keskinäisten suhteiden tiheys ja suuri velvoittavuus. Ryhmä toimii yhteisöllisyyden pohjana. (Hyypä 2005, 19-21; Aro 2002, 50.) Yhteisöllisyydessä korostuu emotionaalinen kokemus kuulumisesta yhteisöön. Emile Durkheimin ajatuksena oli, että ihmisen kuuluminen johonkin yhteisöön lisää onnellisuutta ja mielekästä elämää. Sosiologit ovat yksimielisiä siitä, että modernisaatio johtaa yksilöllisyyden kasvamiseen, mutta yhteisöt ja niiden tarjoama yhteenkuuluvuuden tunne on kuitenkin meidänkin aikamme ihmisille tärkeä asia ja identiteetin lähde (Aro 2011, 38-53.) Myös Holmila (2001, 139) näkee yhteisön enemmänkin moraalisena alueena, joka sitoo henkilöitä kestäviin suhteisiin, kuin maantieteellisenä, sosiaalisena tai palvelujen tuottamisen alueena.

Yhteisöön kuuluminen on yksilölle vapaaehtoista ja he ovat vapaita eroamaan yhteisöstä halutessaan. Yhteisön jäsenenä yksilöt saavat vuorovaikutuskumppaneiltaan osallistumisensa asteen mukaan arvostusta. Yksilö tuo itsestään ja omasta sosiaalisesta statuksestaan esiin vain niitä piirteitä, jotka ovat yhteisön yhteisen kiinnostuksen kohteen kannalta olennaisia. Niinpä esimerkiksi henkilön siviilisääty tai koulutustaso ei ole tärkeä tai esille tuotava asia. Yhteisöihin kuulumisen merkittävänä syynä saattaa halu olla vuorovaikutuksessa samoista asioista kiinnostuneiden yksilöiden kanssa. Yhteisöjen vuorovaikutukseen kuuluu myös erimielisyyttä, ristiriitoja ja ryhmän sisäpuolisten ja ulkopuolisten välisen rajan määrittelyä. (Aro 2011, 54.)

Yhteisö-sanalla tarkoitetaan alun perin ihmisten luonnollista yhteenliittymää, jonka avulla he pystyvät selviytymään arjen vaatimuksista. Yhteisön perustana on aluksi ollut perhe ja sukulaisuus. Myöhemmin yksilöt kuitenkin ovat pitäneet jäsenyyttään erilaisissa yhteisöissä itsestään selvyytenä. Keskeisenä yhteisöä ylläpitävänä tekijänä voidaan pitää jäsenten yhteisyyden kokemusta, joka vahvistuu konkreettisessa toiminnassa. Yhteisöihin lukeudutaan, vaikka niissä ei toimittaisikaan kovin aktiivisesti. Syvempi kokemus yhteisöön kuulumisesta ra-

kentuu yhteisön toiminnan tavoitteen tärkeydestä, yhteisön jäsenten merkityksestä ja omasta osallistumisesta. (Kopakkala 2005, 30-31.)

Yhteisöllisyyttä voidaan avata me-hengen kautta. Kaikki sosiaalinen toiminta on me-asennetta, johon ihminen liittyy henkilöytensä. Henkilöys on taas se osa ihmistä, joka liittää hänet yhteisöönsä. Yhteisöllisyys puolestaan on sosiaalisen pääoman keskeinen muoto, näin ollen yhteisöhenki takaa täydellisemmän ihmisyyden. (Hyyppä 2002, 46-47; 2005, 20.) Holmila (2001, 141) nostaa esiin sosiaalisen säätelyn mekanismin, joka huolehtii yhteisön sisäisestä järjestyksestä. Yhteisön jäsenten välisiä suhteita määrittävät ennalta sovitut kaavat ja sopimukset, joiden mukaan yhteisön jäsenen on toimittava. Yhteisön jäsen ei kuitenkaan ole passiivinen säätelyn vastaanottaja, vaan hän osallistuu aktiivisesti yhteisön sisäisen järjestyksen uudelleen muotoiluun ja säilyttämiseen.

Yhteisöllisyyttä ei synny itsestään, vaan se linkittyy kiinteästi paikalliseen ja kunnalliseen politiikkaan. Möttönen kritisoi sitä, että yhteisöllisyyden syntyminen jätetään yksilöiden vastuulle ja väitetään, että julkisen sektorin hyvinvointivastuu estäisi yhteisöllisyyden syntyä, koska yksilöt voisivat tällöin ulkoistaa oman vastuunsa julkiselle sektorille. Möttönen kuitenkin painottaa, että vahva julkinen vastuu ja hyvät julkiset palvelut luovat pohjaa yhteisöllisyydelle. Paikallisten toimijoiden välinen luottamuksellinen yhteistyö rakentaa sosiaalisia verkostoja eli eräänlaisia institutionaalisia yhteisöjä, jotka lisäävät hyvinvointiresursseja. Yhteisöllisten resurssien lisääntyminen lisää entisestään yksilöiden luottamusta paikallisiin toimijoihin ja näin ollen lisää heidän omia hyvinvointiresurssejaan. (Möttönen 2010, 205, 224.)

Kotorinteen alue tiiviisti asuttuna alueena mahdollistaa sen, että siellä yhteisöllisyyden vahvistuminen on mahdollista. Naapuriverkostot näyttävät tutkimuksiin perustuen käynnistävän yhteisöllisyyden, mutta hyvät naapurisuhteet täytyy jollain tavalla käynnistää (Hyyppä 2002, 180). Asuinympäristöllä on monenlaisia vaikutuksia ikäihmisen elämään. Asuinympäristöstä tulee ajan myötä tärkeä persoonallisuutta säilyttävä ja identiteettiä vahvistava tekijä. Tuttu asuinympäristö ja asumisen jatkuvuus siinä on suuri voimavara, joka luo turvallisuutta ja vai-

kuttaa mielialaan. Asuinalueilla on erilaisia harrastusten- ja vapaa-ajan viettoon soveltuvia tiloja, mikä mahdollistaa omien sosiaalisten verkostojen kehittämisen ja lujittamisen. Asuinympäristössä saattaa syntyä yhteisöllisyyttä, jossa kehittyy keskinäistä vastuuta toisista jäsenistä. Ympäristö mahdollistaa sujuvat ihmis-suhteet, ihmisten väliset yhteisyydet ja yhteisöllisen osallistumisen, jotka lisäävät iäkkäiden psyykkistä hyvinvointia. Asuinympäristön sosiaalinen vaikutus on ihmisten välinen vuorovaikutus, joka on yksinäisyyttä poistava tekijä. Parhaimmillaan asuinympäristö toimii heidän toimintakyvyn tukijana ja edistää siten arkielämän sujuvuutta. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 213-215.) Kotorinteen alue voi parhaassa tapauksessa muodostua sellaiseksi asuinympäristöksi, joka lisää asukkaiden hyvinvointia, toimintakykyä ja vähentää yksinäisyyttä.

### **3.1 Sosiaalinen pääoma**

Seuraavaksi esittelemme sosiaalisen pääoman käsitteen. Lähestymme käsitettään nykykeskusteluun nostaneiden sosiologien James Colemanin ja Robert Putnamin määritelmien kautta. Näkemyksemme mukaan Kotorinteella voi syntyä sosiaalista pääomaa, joka parhaassa tapauksessa koituu sekä yksilön että yhteisön resurssiksi. Pitkätähätäimen tavoitteemme on tukea ryhmätoimintojen avulla Kotorinteen alueen yhteisöllisyyden vahvistumista. Yhteisöllisyys synnyttää sosiaalista pääomaa, joka hyödyttää niin yksilöä, yhteisöä, mutta myös yhteiskuntaa. Sosiaalinen pääoma on sosiaalinen voimavara, jota muodostuu ihmisten välisissä muodollisissa ja ei-muodollisissa kanssakäymisissä. Sosiaalinen pääoma on nostettu fyysisen, taloudellisen ja inhimillisen pääoman rinnalle. (Ellonen 2008, 31.)

James Coleman (1988, 98) määrittelee sosiaalisen pääoman funktionsa mukaan, sosiaalista pääomaa esiintyy toimijoiden välisissä suhteissa. Sosiaalinen pääoma auttaa toimijoiden päämäärän tavoittelua ja tekee mahdolliseksi sellaisten päämäärien saavuttamisen, joka muuten ei olisi mahdollista.

Sosiaalinen pääoma käsittää ihmisten väliset suhteet ja vastavuoroisuuden normin ja luottamuksen, joka siitä syntyy. Sosiaalinen pääoma ei palvele ainoastaan yksilöä, vaan se voi hyödyntää koko yhteisöä. (Putnam 2000, 19-20.) Hyypän (2002, 50) mukaan sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteiskunnan sosiaaliin rakenteisiin juurtuneita toimintatapoja sekä sosiaalisia suhteita, joiden kautta yksilöt saavat mahdollisuuden ohjata toimintaansa haluttujen päämäärien saavuttamiseksi.

Coleman (1988, 102-105) nostaa luotettavuuden, velvoitteet ja odotukset keskiöön puhuttaessa sosiaalisesta pääomasta. Hän näkee luottamuksen keskeisenä ryhmän elinehtona ja esittää, että luottamus liittyy vastavuoroisuuden veloitteeseen. Colemanin mukaan sosiaalisen pääoman muotoja ovat vastavuoroisuuden velvoite, informaation kulku ja normit. Vastavuoroisuuden velvoite on sitä, että saadessamme palveluksen koemme velvollisuudeksemme tehdä vastapalveluksen. Informaation kulku on sosiaalisen pääoman muoto, joka ylläpitää sosiaalisia suhteita ja tuottaa toimintaa. Normit taas synnyttävät yhteisössä luottamusta ja mahdollistavat sen, ettei yhteisön jäsenten tarvitse pelätä rikollisuutta. Myös Putnam (2000, 19) nostaa luottamuksen ja vastavuoroisuuden sosiaalisen pääoman tuotteeksi.

Mäkelä ja Ruokonen (2005, 21) määrittelevät sosiaalisen pääoman käsittävän sellaiset sosiaaliset rakenteet, jotka tuottavat luottamusta, lisäävät tiedonkulkua ja auttavat yhteiskuntaa toimimaan. Yhteiskunnan toimintakykyyn sosiaalinen pääoma vaikuttaa siten, että se vahvistaa yksilöiden ja yhteiskunnallisten ryhmien välistä yhteistyötä ja yhteisön jäsenten toisilleen antamaa sosiaalista tukea. Hyypä (2005, 17-24) näkee sosiaalisen pääoman kansalaisten vapaaehtoisena harrastustoimintana ja kuulumisena erilaisiin yhteisöihin. Hyypän tutkimusten mukaan sosiaalinen pääoma lisää kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä ja että sillä on elämää pidentävä vaikutus.

Yhteisöllisyydellä ja sosiaalisella pääomalla voi olla myös negatiivisia piirteitä. Esimerkiksi, jos ajatellaan yksilön identiteettiä, traumaattisesta kokemuksesta tulee minän muodostuksen kautta joko este yhteyteen ja luottamussuhteisiin tai

lähtökohta sosiaalisten verkostojen tuhoavaan hyväksikäyttöön. Identiteettiä saatetaan lähteä hakemaan jengeistä, rikollis- ja päihdekulttuureista. Tällöin yksilön ja yhteisön toiminta tuottaa ja kehittää kielteistä sosiaalista pääomaa. Näissä alakulttuureissa on toimivat verkostot ja normistot, mutta arvot ovat vääristyneet. Toisin sanoen omasta itsestään syrjäytynyt ei pääse käyttämään omia eikä yhteisön voimavaroja oman elämänsä rakentamiseksi. Hän ei kykene käyttämään elämänsä rakentamisessa yhteisön myönteistä sosiaalista pääomaa. (Niemelä 2002, 80.)

Aktiivinen harrastustoiminta, johon kuuluu vuorovaikutusta ja vastavuoroisuutta on yhteisöllisyyttä parhaimmillaan ja sillä on merkittäviä vaikutuksia ihmisten hyvään terveyteen. Passiivinen kuuluminen järjestöön sen sijaan ei tutkimusten mukaan vaikuttanut terveyteen. (Hyypä 2005, 51-56.)

### **3.2 Sosiaalisen pääoman hyöty**

Putnam (2000, 287-) tuo esiin sosiaalisen pääoman vaikutuksia:

1. Kollektiivisten ongelmien ratkaiseminen helpottuu. Tekemällä yhteistyötä yhteisön jäsenet saavat kaikki hyötyä ja esimerkiksi julkisten palvelujen järjestäminen helpottuu.
2. Sosiaalinen pääoma voitelee pyöriä, jotka saavat yhteisöt etenemään taiseasti. Ihmiset luottavat toisiinsa ja yhteistyö ja sosiaalinen vuorovaikutus helpottuvat.
3. Sosiaalinen pääoma saa ihmiset ymmärtämään, että olemme linkittyneitä toinen toisiimme. Ihmiset, joilla on aktiivisia ja luottavaisia suhteita muihin lisäävät ja ylläpitävät toisten huomioon ottavaa ilmapiiriä. Yhteisön jäsenistä tulee suvaitsevampia, vähemmän kyynisiä ja empaattisempia toisten epäonnea kohtaan. Putnam tuo esiin esimerkkinä vuoden 1999 kouluampumisen, jossa tekijä oli yksinäinen.

4. Sosiaalinen pääoma parantaa informaation kulkua ja auttaa toimijoita saavuttamaan haluamiaan päämääriä.
5. Sosiaalisella pääomalla on fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Sosiaalinen pääoma parantaa ihmisen terveyttä ja elämänlaatua.

Luottamus on sosiaalisen pääoman keskeinen tekijä ja se lisää hyvinvointia. Yhteisöllisyyden varaan voidaan rakentaa terveyttä edistäviä järjestelmiä. Yhteisöllisyys voi korjata terveyskäyttäytymistä parempaan suuntaan ja aktiivinen naapuruus voi ennaltaehkäistä väkivaltaa ja rikollisuutta. (Hyypä 2002, 48-49.)



## 4 TOIMINTAKYKY

Tässä luvussa paneudumme toimintakykyyn ja sen osa-alueisiin. Toimintakyky on tärkeä osa terveyttä ja se tarkoittaa kykyä selviytyä päivittäisistä arjen toiminnoista (Heikkinen 2002, 29). Monet ikäihmiset ja mielenterveyskuntoutujat kokevat nykypäivänä paljon yksinäisyyttä ja erityisesti psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tukemalla voidaan saada sosiaaliset verkostot laajemmiksi, jota kautta elämän mielekkyys kasvaa. Toimintakykyä, erityisesti psyykkistä ja sosiaalista osa-aluetta tarkastellessa nähdään, että toiminnallisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa nostavat vireyttä. Nähdäksemme ryhmätoimintoihin osallistuminen ja toiminnalliset menetelmät ryhmissä ylläpitävät ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien toimintakykyä. Pelkästään jo paikalle saapuminen tukee fyysistä osa-aluetta ja toisten kanssa kommunikointi taas sosiaalista osa-aluetta. Toiminnalliset menetelmät ryhmissä mahdollistivat ryhmäläisille aktiivisen osallistumisen.

Kotorinteen alueen asukkaiden toimintakyky on alentunut. Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen olento, joten jonkin osa-alueen toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttaa myös toisen alueen toimintakykyyn. Ikäihmisten kohdalla fyysinen kunto alkaa olla heikko ja siksi kulkeminen ja osallistuminen ovat vaivalloista. Toisaalta taas osallistuminen erilaisiin ryhmäkokootumisiin piristäisi ikäihmisen päivää ja näin ollen vaikuttaisi psyykkiseen toimintakykyyn ja sitä kautta myös fyysiseen toimintakykyyn. Opinnäytetyömme kohderyhmällä; ikäihmisillä ja mielenterveyskuntoutujilla toimintakyvyn heikkoudet keskittyvät enimmäkseen fyysiseen (ikäihmiset) ja psyykkiseen (mielenterveyskuntoutujat) osa-alueeseen. Näistä johtuen myös sosiaalinen toimintakyky voi olla vaarassa heikentyä.

Mielenterveyskuntoutujien kohdalla kuntoutumista tukisi sosiaalisten suhteiden syntyminen. Liikunta nähdään myös merkittävänä tekijänä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Työntekijöiden ryhmähaastattelussa nostettiin esiin myös mielenterveyskuntoutujien aktivointi ja palvelusuunnitelmankin sisältö.

*Mulla ainaki tulee meidän mielenterveyspuolella näitä, jotka asuu näissä tuetuissa asunnoissa niin jotenkin niitten aktivointi miten niitten palvelusuunnitelmaan saadaan sisältöä että muutakin kun kotona oleminen ja ne käynnit siellä kotona eli suuri kynnyks on lähteä tonne Kyröskosken puolelle, että löytyis tästä lähempää sitä ryhmätoimintaa tai paikkaa missä vois tavata ihmisiä”*

Toimintakyky jaetaan seuraaviin osa-alueisiin: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Näiden välille on muodostunut kiinteä vuorovaikutus. Toimintakykyä voidaan kuvata itseisarvona, joka ilmenee itsenäisen elämisen, itseilmaisun ja läheisten ihmissuhteiden vaalimisena. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Heikkisen (2002, 30) mukaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen onnistuvat parhaiten toiminnan avulla. Pohjolainen (2009, 18-22) taas mainitsee, että laajimmillaan toimintakykyä voidaan kuvata yksilön toimintoina, joita hän toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin. Toimintakyky on eri olosuhteissa erilainen, koska se ei ole pelkästään yksilön ominaisuus, vaan se on aina suhteessa ympäristöön.

Toimintakyvyn heiketessä sitä voidaan edistää eri tavoin; palauttamalla alentunutta toimintakykyä kuntoutuksen avulla, muuttamalla tavoitteita vastaamaan paremmin toimintakyvyn antamia mahdollisuuksia, muuttamalla ympäristöä esteettömämmäksi ja toimintaan houkuttelevaksi, lisäämällä sosiaalista tukea tai yhdistelemällä useampia edellä mainittuja keinoja. (Heikkinen 2002, 29.)

**Psyykkinen toimintakyky** on laaja-alaisesti määritellen kyky ottaa vastaan ja käsitellä tietoa, muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta sekä kykyä tuntea ja kokea. Keskeisinä osa-alueina psyykkisessä toimintakyvyssä ovat älylliset ja tiedolliset toiminnot (havaitseminen, muisti, oppiminen, ajattelu). (Heimonen 2009, 55.) Psyykkinen toimintakyky kietoutuu ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuustekijöihin sekä psyykkiseen terveyteen. Tämä kuvastaa sitä, miten hyvin henkiset voimavarat vastaavat arkipäiväisen elämän ja elämän kriisitilanteiden haasteisiin. Psyykkistä toimintakykyä, sekä samalla psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä luonnehtii taju realiteeteista, kokemuksellisuus elämänhallinnassa, optimismi, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat elämän

varhaisessa vaiheessa koetut onnistumisen ja hyväksynnän tunteet. Elämässä koetut myönteiset asiat antavat yksilölle monipuoliset valmiudet selviytyä elämänmuutoksista. Tämä toki vaatii vahvan sisäisen autonomian, voimakkaan itsetunnon ja selkeän minäkuvan, jotka ovat edellytyksenä elämänhallinnan säilyttämiselle. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.)

**Sosiaalinen toimintakyvyyn** osa-alueita ovat ihmisen valmiudet suoriutua elämässä ja koko yhteiskunnassa muiden ihmisten kanssa, vuorovaikutussuhteiden toimivuus sekä yhteisön jäsenenä toimiminen. Hyvä sosiaalinen toimintakyky edellyttää erilaisia sosiaalisia taitoja. Sosiaaliseseen toimintakykyyn kuuluvat sosiaaliset kontaktit, ajankäyttö ja harrastukset. Sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelussa huomiota tulee kiinnittää sosiaalisten suhteiden määrään ja kontaktien useuteen. (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17.) Hyvä sosiaalinen toimintakyky ei synny pelkästään satunnaisella yhteydenpidolla tuttaviiin, vaan tarvitaan jotain pysyvää ja luonteeltaan jatkuvaa sosiaalista kanssakäymistä toisten yksilöiden kanssa. Kapeimmillaan sosiaalinen toimintakyky voidaan nähdä sosiaalisina suhteina ja vuorovaikutustaitoina, laajimmillaan taas yksilön suhteena koko ympäristöönsä ja yhteisöönsä (Jyrämä 2007, 197).

**Fyysinen toimintakyky** tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Pohjolainen 2009, 48). Fyysisen toimintakyvyn muutokset näkyvät selkeimmin ikääntymisen myötä; elimistön toimintakyky heikkenee ja vastustuskyky sairauksille alenee. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu eri aistien toiminnot ja toiminnan vajavuudet. (Eloranta & Punkanen 2008, 12-13.)

#### 4.1 Kuntoutus osana toimintakyvyn ylläpitämistä

Suppean käsityksen mukaan voidaan mielenterveyskuntoutus nähdä sairaudesta aiheutuvien haittojen ehkäisemiseksi, toimintakyvyn parantamisena ja sairaudesta aiheutuvien ongelmien ratkaisemisena. Tässä yhteydessä puhutaan

diagnoosilähtöisestä kuntoutusnäkökulmasta, joka perustuu diagnoosiin. Laajasti kuntoutusta katsoen pyritään kartoittamaan sairaudesta johtuvia ongelmia ja löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. (Koskisuus 2004, 11.)

Kuntoutuja nähdään tavoitteellisena, omia pyrkimyksiään ja tarkoitusperiään toteuttavana toimijana, joka kykenee suunnittelemaan ja ymmärtämään oman elämänsä perustaa. Mielenterveyskuntoutuksessa autetaan kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa ja osallisuutta sosiaalisissa yhteisöissä. Kuntoutus on prosessi, joka perustuu kuntouttajan ja kuntoutujan yhdessä laatimaan suunnitelmaan. Suunnitelma pitää sisällään toimenpiteitä, jotka lisäävät yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta, mutta myös ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisuus 2004, 13.) Hämeenkyrössä kuntoutuksessa huomioidaan asukkaan toimintakyvyn ylläpito sekä kehittäminen. Kuntoutus sisältää palvelusuunnitelman tarkistuksen 1-2 vuodessa, yhteisöhoidon, omahoitajan tuen, yksilölliset keskustelut, sosiaalisten taitojen harjoittelun, kodinhoidollisten töiden opiskelua, ryhmätoimintaa ja lääkehoitoa. (Kotorinnekeskus-esite 2011.)

Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on tukea kuntoutujaa toimimaan niissä rooleissa, jotka hän on valinnut. Ihminen liittyy yhteiskuntaan toimimalla erilaisissa rooleissa ja yhteisöissä. Omissa rooleissa pärjääminen on osa elämän mielekkääksi kokemista. (Koskisuus 2004, 18-19.) Ohjausryhmä näki ryhmätoimintojen aloittamisen merkityksellisenä myös mielenterveyskuntoutujien kuntouttamisessa. Ryhmätoiminnot tukevat kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä ja vahvistavat osallistujan roolia.

Eija Mattila (2009, 102) tiivistää ohjaavan mielenterveyskuntoutuksen olevan kuntoutujan kognitiivista ja emotionaalista eheyttämistä toiminnan keinoin. Ohjaavassa kuntoutuksessa kuunnellaan kuntoutujan kokemuksilleen antamia merkityksiä. Ohjaajan tehtävänä on auttaa kuntoutujaa vahvistumaan, joko toimien apumiehenä, valmentajana tai mentorina.

Me opinnäytetyön tekijöinä näemme tärkeänä, että mielenterveyskuntoutujat osallistuvat myös ryhmätoimintoihimme, sillä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Aktiivisuus vähentää ahdistuneisuutta, jännittyyttä ja samalla myös itseluottamus kasvaa ja oman kehon kuva paranee (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, Ihalainen 2009, 176).

#### **4.2 Toimintakyvyn muutokset ikääntyessä**

Ikääntyminen sisältää terveyden ja toimintakyvyn kannalta monia haasteita. Yksilön pyrkimyksenä on säilyttää riittävä tasapaino olennaisissa asioissa: riittävä fyysinen ja psyykkinen toimintakyky, kohtalainen tasapaino sosiaalisissa suhteissa ja riittävän esteetön ympäristö. Muun muassa sopiva määrä virikkeitä, riittävä tulevaisuuden toivo, taloudellinen turvallisuus, yhteisöllisyys ja tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön luovat tasapainoa elämään. Riittävän toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäminen mahdollistavat tyydyttävän elämälaadun. (Heikkinen 2002, 31.)

Toimintakyky heikentyy vaihteittain ikääntyessä. Täytyy erottaa milloin kyse on vanhenemisen seurauksista, milloin sairauksien oireista. Luonnolliset vanhenemismuutokset tapahtuvat hitaassa tahdissa, kun taas sairauksista aiheutuvat toimintakyvyn heikentymiset oireilevat nopeasti. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.) Toikko & Palomäki (227, 279) huomauttavat, miten heikon toimintakyvyn omaava ikäihminen ei välttämättä saa tasa-arvoista kohtelua. He mainitsevat esimerkkinä erilaisen suhtautumisen kävelevään tai vuoteen omana olevaan vanhukseen.

Muutokset toimintakyvyssä vanhenemisen myötä ovat usein luonteeltaan palautumattomia ja lisäävät tästä johtuen haavoittuvuutta. On kuitenkin havaittavissa, että ikääntyneiden toimintakyky on viime vuosikymmeninä parantunut. Nuoremmat sukupolvet ovat vanhetessaan terveempiä ja omaavat paremman toimintakyvyn kuin aiemmat sukupolvet. Näihin seikkoihin vaikuttavat kansansai-

rauksien väheneminen, hoidon tehostuminen ja toimintaympäristön keventyminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.)

Sulanderin (2009, 37) mukaan merkittävä vaikutus toimintakyvylle syntyy ihmisen myöhemmällä iällä noudatetuilla elintavoilla (esimerkiksi liikunta, tupakointi, alkoholin käyttö ja ravitseminen). Toimintakyky nähdään koko elämää ylläpitävänä perusedellytyksenä ikääntyneelle ihmiselle, siksi elintapoihin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota suunniteltaessa ikäihmisten toimintakykyä tukevia toimia. Pohjolainen (2009, 22) huomauttaa kuitenkin, että ikäihmisellä toimintakyvyn taso voi vaihdella jopa päivittäin.

Hyvä vanhustyö on monimuotoista, ikääntyneen yksilön tarpeet ja toiveet huomioivaa toimintaa. Oleellisimpana vanhustyössä korostuu yhteisymmärrys ikääntyneen ihmisen kanssa. Vanhustyö tarkoittaa työtä, jossa on mukana taito, tieto, taito ja tunne. Vanhustyössä ikääntyneen on tärkeä kokea turvallisuutta ja arvostusta. (Karjalainen [viitattu 30.1.2012].) Vanhustyössä keskeisenä perusarvona on ihmisarvon kunnioitus, jonka mukaan jokaiselle on turvattava arvokas vanhuus ja hyvä kohtelu. Ihmisarvoisen elämän turvaaviksi periaatteiksi on listattu itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 12.) Palomäen ja Toikon (2007, 274) mukaan vanhustyön keskeisimpänä eettisenä periaatteena on itsemäärääminen ja sen säilyttäminen.

Opinnäytetyössämme keskeinen ikäihmisten ryhmä on neljättä ikää elävät vanhukset. Neljännelle iälle tyypillistä ovat toiminnanrajoitteet ja, että riippuvuus toisista ihmisistä kasvaa (Helin 2002, 39). Palomäki & Toikko (2007, 274) mainitsevat, että tässä iässä lisääntyvä eettinen haavoittuvuus sekä vanhustyön vaativuus nivoutuvat yhteen ja kulkevat rinnan.

## 5 RYHMÄ

Halusimme tuoda esiin erilaisia ryhmän rakenteeseen ja sen toimintaan liittyviä elementtejä, joita tarkastelemme tässä luvussa. Halusimme avata ryhmää käsitteenä laajemmin, koska ryhmätoimintojen kautta opinnäytetyössämme pyrimme yhteisöllisyyden vahvistamiseen Kotorinteen alueella. Meidän vetämissämme ryhmissä alueen asukkaat viihtyivät ja kokivat ne mukavaksi sisällöksi päiväänsä, mutta kuitenkin täytyy muistaa, ettei ryhmässä oleminen ja toimiminen välttämättä ole aina niin auvoista. Ryhmä voi tuoda mukanaan negatiivisiakin tunteuksia, esimerkiksi suorituspaineita. Kaikille ryhmään lähteminen ei ole niin helppoa ja itsestään selvää. Mekin saimme kuulla vetämiemme ryhmätoimintojen jälkeen, että joillekin mielenterveyskuntoutujille ryhmään lähteminen oli noussut kynnykseksi, koska siellä oli heille vieraita ihmisiä. On hyvä aina miettiä millaisiin tarkoituksiin ja millaisille kohderyhmille ryhmiä luodaan sekä vastata juuri heidän tarpeisiin. Meidän ryhmämme tarkoituksena oli vahvistaa alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä, katsomatta tarkemmin kohderyhmää.

Aloitimme yhteisöllisyyteen pyrkimisen Kotorinteen alueella käynnistämällä siellä ryhmätoimintoja, joiden sisältö rakentui asukkaiden toiveiden pohjalta. Vedimme avoimia toiminnallisia ryhmiä asukkaille yhteensä neljä kertaa. Avoimia ryhmiä kuvataan usein ”matalan kynnyksen” ryhmiksi, joissa sen osallistujat voivat harjoitella ryhmässä toimimista omien edellytystensä mukaan (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 181).

Useat meistä kuuluvat elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin. Joihinkin ryhmiin olemme kuuluneet vapaaehtoisesti, joihinkin pakon sanelemana. Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen ja erilainen, koska yksilöt luovat ryhmän ja tuovat siihen oman yksilöelämänsä. Arvomaailmamme, asenteemme ja normimme käyvät ilmi toiminnassamme ja kommentaassamme. Jokainen tuo mukanaan ryhmään henkilökohtaisen historiansa sekä elämäntilanteensa, jotka muovaavat ryhmää. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sívén & Välimäki 2001, 152.)

Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa sen koko, tarkoitus, säännöt, työnjako, roolit ja johtajuus. Ryhmän jäsenillä on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta ja tietoisuus siitä ketkä kuuluvat ryhmään. Ryhmän muodostuminen tapahtuu hyvin nopeasti ja se alkaa torjua muita ryhmiä, jota kuvataan ihmisen vaisto-ominaisuutena. (Kopakkala 2005, 36-37.) Ryhmäksi mielletään 2-20 henkilöä, mutta on kyseenalaista määritellä tarkkoja lukumääriä. Ryhmä toimii tiettyjen säännönmukaisuuksien varassa. (Niemistö 2002, 16.)

Tiettyjä tarkoituksia varten muodostetaan tavoitteellisia ryhmiä, jotka sitovat ryhmän jäsenet yhteiseen tavoitteelliseen toimintaan. Yksilöt voidaan käsittää tavoitteelliseksi ryhmäksi silloin, kun läsnäolijat liittyvät toisiinsa muodostaakseen toiminnallisen kokonaisuuden. Tavoitteellisen ryhmän käytöstä hyödytään, kun mahdollisimman suuri määrä ryhmän jäsenten toimintaenergiasta on suunnattuna yhteistyöhön. Tavoitteellinen ryhmä nivoo jäseniään yhteen eikä sillä ole yhteisön valtaa jäseniinsä vaan jäsenillä on valtaa ryhmään. (Jauhiainen & Eskola 1994, 49-50.) Katajan, Jaakkolan & Liukkolan (2011, 15) mukaan useat haasteet ryhmien toiminnassa liittyvät ryhmän tavoitteeseen. Ryhmässä voi tulla tilanteita, jolloin kaikki ryhmän jäsenet eivät sitoudu toimintaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Niemistön (2002, 24) mukaan ryhmä on yksi kokonaisuus, jossa ryhmän rakenteet, sen jäsenten väliset tunne- ja tahtoyllykkeet sekä jatkuva muuttuminen tapahtuvat yhdessä. Ryhmän merkitys riippuu siitä, millaisen merkityksen yksilö sille antaa.

Puhuttaessa ryhmädynamiikasta tarkoitetaan ryhmän omia sisäisiä voimia ja se syntyy ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. (Kopakkala 2005, 37.) Kaukkilan ja Lehtosen (2008, 28) mukaan ryhmädynamiikka koostuu erilaisista rakenteista, joita ovat ryhmän valta-, tunne-, viestintä- ja normirakenne sekä siihen kuuluvat vastustus- ja puolustuskeinot.



## 5.1 Ryhmän rakenteet ja tehtävät

Kaukkilan & Lehtosen (2008, 17) mukaan ryhmät voidaan jaotella ja nimetä eri tavoin niiden rakenteiden mukaan seuraavasti:

- suuryhmä
- pienryhmä
- avoin ryhmä
- suljettu ryhmä
- täydentyvä ryhmä

Ryhmän tehtävät koostuvat erilaisista osa-alueista. Ryhmässä huolehditaan toisten ryhmän jäsenten hyvinvoinnista, jaetaan kokemuksia sekä siirretään arvoja tapoja ja perinteitä. Ryhmällä olevaan tunnetehtävään sisältyy ryhmän jäsenten kasvu, ymmärrys ja kehitys sekä se välittää toivoa. Yksi tärkeimmistä ryhmän tehtävistä on sisällön tuominen yksilön elämään, monelle ryhmä tarjoaa virikkeitä, kannustusta ja hyväksyntää. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 16.) Niemistö (2002, 34-35) mainitsee, että ryhmän toimintaa säätelevät tietyt ulkoiset ehdot, joita ovat ympäristötehtävä sekä ryhmälle mahdollisesti asetettu perustehtävä ja sisäiset ehdot, jotka liittyvät ryhmän jäseniin.

Ryhmällä on sekä asia- että tunnetavoitteet, joiden tulisi ryhmätoiminnassa olla tasapainossa. Näitä tavoitteita kutsutaan ryhmän kaksoistavoitteiksi. Ryhmä tavoittelee tuloksellisuutta ja samalla pyrkii säilyttämään riittävän kiinteyden. (Laine ym. 2001, 157.)

## 5.2 Vuorovaikutus ryhmässä

Yksilöiden välinen vuorovaikutus on ensimmäinen merkki ryhmän muodostumisesta ja usein se on keskeisin ryhmädynamiikkaan vaikuttava tekijä. Vuorovai-

kutuksesta ilmenee suhteiden myönteinen tai kielteinen kehitys. (Jauhiainen & Eskola 1994, 69-70.) Onnistuneessa vuorovaikutuksessa yhdistyvät sanalliset ja sanattomat viestit sekä se on elävä prosessi. Vuorovaikutus toimii, kun ajatukset ilmaistaan selkeästi, kysellään, havainnoidaan, kuunnellaan, sekä pyritään luomaan hyvä tunnelma. Ryhmän vuorovaikutuksen mallina voidaan pitää kahden ihmisen vuorovaikutusta, joka on aina viestintää. Myös viestimättä jättäminen voi kertoa jostain. Vuorovaikutuksen helpottamiseksi on tärkeää tunnistaa omat tunteemme ja reaktiomme, jolloin tiedostamme oman osuutemme vuorovaikutukseen ja voimme kantaa vastuamme siitä. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 31-32.)

Henkilökohtainen vuorovaikutus muiden ryhmän jäsenten kanssa onnistuu helpommin pienryhmässä kuin yli 20 hengen suurryhmässä. Ryhmän koolla on merkitystä sille, miten paljon ryhmäläiset voivat olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. (Laine ym. 2001, 156.) Ryhmässä toimintaan vaikuttaa se, miten tulkitaan toisten henkilöiden viestit. Toisten tekoihin ei reagoida, vaan tulkintoihin niistä. (Kopakkala 2005, 21.)

### **5.3 Ryhmän kehitysvaiheet**

Toimiessaan ryhmä käy läpi erilaisia vaiheita. Ryhmän kehitykseen vaikuttaa jäsenten ikärakenne sekä tavoitteet. Ryhmät elävät ja kehittyvät, sillä niihin vaikuttaa yhtäaikaaisesti useat eri tekijät. Kehityksensä eri vaiheissa ryhmä saattaa kohdata tehtäväongelmia, jotka liittyvät tavoitteeseen tai prosessiongelmiä, jotka liittyvät enemmänkin ryhmän dynamiikkaan, kuten esimerkiksi vuorovaikutukseen tai ihmissuhteisiin. (Kataja. 2011, 24.)

Tunnetun ryhmäteoreetikon Wilfred Bionin mukaan ryhmän jäsenet välittävät aina toisilleen jotain omista asenteistaan, jonka seurauksena ryhmään syntyy yhtenäinen tunnelma ja asennoitumistapa. Bion havaitsi erilaisia perusolettamuksia; riippuvuus-, taistelu-, pako- ja parinmuodostus- sekä yhtenäisyysolet-

tamuksia. (Kopakkala 2005, 44-45.) Perusolettamustilassa ollessaan ryhmä vastustaa kaikkia kehitysvaiheita. Nämä perusolettamustilat syntyvät silloin, kun ryhmän tavoite on kaukainen, epäselvä tai turhauttava ryhmän jäsenille. (Kopakkala 2005, 45-48.)

Tutkija Bruce Tuckman on kehittänyt mallin ryhmän kehitysvaiheista. Mallin mukaan ryhmällä on muodostusvaihe, kuohuntavaihe, sopimisvaihe, hyvin toimiva ryhmä ja ryhmän lopettaminen. Tämä Tuckmanin malli on johdonmukainen, helposti ymmärrettävä ja muistettava, joten siitä on muodostunut ryhmän kehittymisen arvioinnin perusta. (Kopakkala 2005, 48-51.) Connie Gersick on esittänyt täydennetyn version Tuckmanin mallista. Gersickin teorian mukaan ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa määritelty suunta ja ryhmärakenteet pysyvät ryhmän toiminnan puoliväliin saakka. Ryhmän kuvataan lukkiutuvan tälle tasolle eikä se kykene muuttamaan toimintatapaansa. Puolivälissä ryhmän käytettävistä ajasta syntyy ns. puolivälin kriisi, joka luo avoimemman keskustelun ryhmän jäsenten välillä. Tämän myötä ryhmä alkaa purkaa vanhoja rakenteitaan ja omaksuu uusia näkemyksiä, jonka seurauksena ryhmä luo uuden tasapainon ja uudet suunnitelmat. Toiminnan ollessa lopussa, viimeisessä tapaamisessa ryhmän aktiivisuus kiihtyy ja se yltää korkeimpaan potentiaaliinsa. (Kopakkala 2005, 52-53.) Kuitenkin on tärkeää muistaa, että ryhmän kehitysvaihemallit ovat teoreettisia yleistyksiä ja jokainen ryhmä on yksilöllinen sekä ryhmän luonne ja tavoitteet antavat ryhmän kasvulle ja kehitykselle erilaisia sävyjä (Kataja ym. 2011, 24).

#### **5.4 Ryhmän mahdollisuudet**

Ikäihmisille ja mielenterveyskuntoutujille ryhmämuotoinen toiminta antaa erinomaiset mahdollisuudet toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen. Vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen sekä erilaiset onnistumiskokemusten kautta saadut tunteet ovat tärkeässä roolissa pohdittaessa ryhmätoimintojen antia. Marinin

(2003, 72) mukaan sosiaalisiin verkkoihin sisältyy positiivinen arvolataus ja niiden katsotaan tukevan ihmisten toimintaa.

Parhaimmat ryhmän antamat vaikutukset sen jäsenille voivat olla tukea, läheisyyttä, voimaantumista, tiedon jakamista, motivaatiota, sosiaalisten taitojen opettelua, palautteen saamista ja muiden auttamista. Ryhmien kautta mahdollistuu sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen ja palautteen saaminen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 148.)

Tukiverkkoina sosiaaliset verkot nähdään yksilöä kannattavina ja suojaavina. Ryhmän toistuvat onnistumiset vaikuttavat yksilön elämän asenteeseen myönteisesti. Ryhmätilanteissa jäsenet ovat toistensa sosiaalisten roolien vahvistajia. (Niemistö 2002, 50, 65.)

## **5.5 Toimiva ja turvallinen ryhmä**

Ryhmän motivoitumista edesauttaa päämäärätietoisuus sekä tietoisuus tavoitteesta. Ryhmän ohjaaja tai johtaja huolehtii, että ryhmä toimii tavoitteen saavuttamiseksi. Toimivassa ryhmässä sen ohjaaja ja jäsenet noudattavat täsmällisyyden normia, joka on mielekkään ja turvallisen ryhmätoiminnan ehto. Ryhmän kiinteys koetaan usein myönteisenä, se kertoo ihmisten ryhmäytymisestä ja yhteishengestä. Toimivan ryhmän edellytyksenä on sopia ulkoisista rakenteista, esimerkiksi rajojen sopimisesta. (Niemistö 2002, 38, 52, 57, 62.) Toimivassa ryhmässä sen jäsenet kykenevät erottamaan omat ja yhteisen tarpeet ja asettamaan yhteiset omien edelle. Ryhmän toimintaan vaikuttaminen omien vahvuuksien avulla ja toisten osaamisen hyödyntäminen kuvaavat tehokasta ryhmää. Toimivassa ryhmässä reflektoidaan ja vaihdetaan paljon ajatuksia. Olemassa olevat voimavarat hyödynnetään tehokkaasti ja näitä voimavaroja voidaan vahvistaa esimerkiksi toiminnallisten harjoitusten avulla. (Kataja ym. 2011, 22.)

Turvallisuus on tärkeä elementti ryhmässä, sillä se luo ryhmäläisille mahdollisuudet hyödyntää omia vahvuuksiaan ja parantaa heikkouksiaan, jonka myötä yksilön itsetunto vahvistuu. Turvallisessa ryhmässä jokainen voi olla oma itsensä. (Laine ym. 2001, 157.) Aalto (2002, 8) mainitsee, että turvallinen ryhmä korostaa parhaimpia puoliamme ja ne piirteet, joita yksilö on pitänyt kehittymättöminä pääsevätkin jalostumaan turvallisen ryhmän myötä.

Vetämissämme toiminnallisissa ryhmissä halusimme, että jokainen kokee ryhmän itselleen turvallisesti ja että sinne on helppo tulla. Aistimme, että tämä toteutui. Ryhmissä ei ollut havaittavissa minkäänlaista kiusaamista tai vähättelyä. Ryhmien toimivuudesta huokui luottamus.

Luovuus, ongelmanratkaisu ja uusiutumiskyky näyttäytyivät turvallisessa ryhmässä. Ryhmässä turvallisuus syntyy viidestä osatekijästä, joita ovat luottamus, hyväksyntä, haavoittuvaksi altistuminen, tuen antaminen ja sitoutuminen. Turvallisuus ryhmässä luo myös tietoisuuden hyväksytyksi tulemisesta. Turvallisessa ryhmässä huomaamme välittävämme myös muista ryhmän jäsenistä. (Aalto 2002, 5-7; 2000, 15.)

## **5.6 Ryhmän ohjaus ja ryhmän ohjaajan tehtävät**

Ryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmän tarpeiden herkkää aistimista, kykyä huomata ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. Ryhmä tarvitsee toimiakseen jonkun, joka ottaa hoitaakseen suunnan näyttämisen, päätösten tekemisen ja visioinnin. Perinteisessä johtamisessa tehdään päätöksiä ja kerrotaan ne muille, ryhmän vetäminen on enemmän keskustelemaa, valmentavaa ja kysyvää. (Kopakkala 2005, 89,91.)

Ryhmän ohjaajalla pitäisi olla empatiakykyä sekä hänen tulisi pystyä eläytymään toisen ihmisen todellisuuteen aistinvaraisesti. Hyvä ryhmän ohjaaja antaa itsensä kasvaa ryhmässä enemmän omaksi itsekseen, ja on valmis kohtaa-

maan uusia ihmisiä sekä asioita. Ryhmäläisten tasavertainen kunnioitus merkitsee vastavuoroisuuden hyväksymistä ja yksityisyyden kunnioitusta. Ohjaaja voi laukaista jännitteitä ryhmässä spontaanisuudella, hyvän huumorin- ja tilanneta-  
jun avulla. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 59-61.)

Me pyrimme Kotorinteen ryhmätoimintojen ohjaajina suunnittelemaan ohjelman aina hyvin sekä olemaan ”tuntosarvet” herkillä, koska mukana oli mielenterveyskuntoutujia ja ikäihmisiä, joilla voi olla hyvinkin erilaisia päiviä tunnetasolla tai fyysisen kuntonsa pohjalta. Ohjelman suunnittelussa pyrimme huomioimaan, että mukana on hyvinkin eri ikäisiä osallistujia (n. 20-85-vuotiaita), miehiä, naisia sekä eri tasoisia fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta toimintakyvyltään olevia. Nämä seikat aiheuttavat ryhmänohjaajalle erilaisia haasteita. Ryhmiä suunnitellessa ja ohjatessa tulee huomioida, että ryhmän sisältö olisi kaikille sopivaa.

Kaukkila & Lehtonen (2008, 69-72) listaavat ryhmän ohjaajan keskeisiksi tehtäviksi ajan antaminen tavoitteille, havainnointi, tunteiden hyväksyntä, tilan mahdollistaminen, ”kapellimestarina” toimiminen, ongelmatilanteiden ennakointi ja käsittely, ryhmäharjoitusten suunnittelu ja ohjaus, epävarmuuden hyväksyntä sekä ns. säiliönä toimiminen.

Sosionomin (AMK) työssä edellä mainittujen tehtävien hallinta on keskeistä. Asiakastyö edellyttää monia toiminnallisia taitoja, verkostoitumista ja suunnitelmallisuutta. Sosionomin (AMK) työhön kuuluu asiakkaan ja tämän läheisten ohjaus ja neuvonta sekä erilaisten toiminta- ja vertaisryhmien muodostaminen ja vetäminen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 90.) Tulevina sosionomeina (AMK) ydinosuamistamme on erilaisten teoreettisen lähestymistapojen ja työmenetelmien soveltaminen ja arviointi. Osaamme tukea ja ohjata tavoitteellisesti erilaisia asiakkaita ja asiakasryhmiä heidän arjessaan kasvun ja kehityksen eri vaiheissa ja eri elämäntilanteissa. (Koulutusohjelmakohtainen kompetenssianalyysi.)

## 6 TOIMINNAN ALOITUS

Opinnäytetyöprosessimme alkoi konkreettisesti lokakuun 2011 lopussa ohjausryhmän ensimmäisellä tapaamisella. Tämän jälkeen marras-joulukuun 2011 lopussa kävimme esittäytymässä Kotorinnekodilla mielenterveyskuntoutujille sekä Kotorinteen ruokalan aulassa muutamille ikäihmisille, jotka olivat päässeet tulemaan paikalle. Samoihin aikoihin toteutimme alueen työntekijöille ryhmähaastattelut. Pidimme opinnäytetyöprosessin alusta alkaen opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon pyrimme kirjoittamaan säännöllisesti ajatuksiamme, havaintojamme ja ideoitamme prosessin kulusta. Kirjoitimme opinnäytetyöpäiväkirjaamme myös havaintojamme ryhmätoiminnoista. Opinnäytetyöpäiväkirja auttoi jäsentämään ajatuksiamme prosessin edetessä ja koimme sen hyödyllisenä välineenä opinnäytetyöraporttia kirjoittaessamme.

Seuraavissa alaluvuissa esittelemme tarkemmin niitä keinoja, joiden kautta lähdimme rakentamaan ryhmätoimintojen sisältöä. Kerromme ohjausryhmän merkityksestä, asukkaille teetetyn lomakekyselyn tuloksista sekä työntekijöiden ryhmähaastatteluissa nousseista teemoista.

### 6.1 Ohjausryhmä

Halusimme koota molempien palvelualojen työntekijöistä ja lähiesimiehistä koostuvan ohjausryhmän, joka toimii niin linkkinä meidän ja työntekijöiden välillä, mutta toivottavasti edesauttaa myös ryhmätoimintojen juurruttamisessa alueelle. Ajatuksenamme oli, että ohjausryhmä arvioi koko prosessia tilaajanäkökulmasta ja ottaa vastuuta ryhmätoimintojen jatkamisesta ja muusta alueen kehittamisestä opinnäytetyömme jälkeen. Koimme myös, että ensimmäinen askel kohti yhteisöllisyyttä ja yhteistoimintoja oli istuttaa eri palvelualojen työntekijät samaan pöytään miettimään yhteisiä tavoitteita. Toinen askel olikin sitten ryhmähaastattelut, missä ryhmät muodostuivat sekaisin molempien palvelualojen työntekijöistä. Palvelualojen esimiehet valitsivat työntekijöistään 2-3 työntekijää

ohjausryhmään. Ensimmäisessä ohjausryhmän kokoontumisessa kerroimme mistä aihe on saanut alkunsa ja mikä ajatus meillä oli opinnäytetyön suhteen. Halusimme kuulla ohjausryhmän jäsenten ajatuksia ja toiveita ryhmätoimintoihin liittyen. Ohjausryhmä tuntui olevan odottavalla kannalla, eikä ohjausryhmän jäsenillä ollut itsellään toiveita tai ehtoja ryhmätoimintoihin liittyen. Jäsenet tuntuivat ottavan kiitollisina vastaan ideamme ryhmätoiminnoista. Ohjausryhmässä tuli esiin, että ennakoilmoittautuminen ryhmiin olisi suotavaa, koska etenkin mielenterveyskuntoutujia pyritään sitouttamaan päätökseen osallistua.

## **6.2 Lomakekysely alueen asukkaille**

Aluksi toteutimme kaikille asukkaille suunnatun kyselyn lomakkeella (Liite 1), jossa kartoitimme heidän toiveitaan yhteistoiminnoista. Kyselyn tarkoituksena oli saada asiakkaiden ääni kuuluviin sekä kyselyn tulosten perusteella suunnitella tulevaisuudelle pysyvää ryhmätoimintaa. Kyselyn tarkoituksena oli myös kartoittaa asukkaiden näkemyksiä ryhmätoimintojen haasteista ja mahdollisuuksista. Katsoimme myös, että kyselylomakkeella saadut tiedot riittävät kartoittamaan millaista ryhmätoimintaa alueelle toivotaan ja millaisia esteitä asukkaat kokevat osallistumiselleen olevan. Teimme mahdollisimman suppean kyselylomakkeen, jotta siihen vastaaminen olisi helppoa myös yksinasuville ikäihmisille. Suppean kyselylomakkeen käyttöä puoltaa myös se, ettemme entuudestaan tunteneet alueen asukkaita ja halusimme selvittää toiminnan kohderyhmän, eli alueen asukkaiden mielipiteen. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 36-37) puoltavatkin kyselylomakkeiden käyttöä silloin, kun niillä pyritään selvittämään konkreettisia ja yksiselitteisiä asioita.

Kävimme sekä Kotorinnekodilla että Kotorinteen ruokalan aulassa teettämässä lomakekyselyn asukkaille. Halusimme käydä esittäytymässä asukkaille ja kertoa miksi kysely teetetään. Asukkaat, jotka eivät olleet näissä kokoontumisissa mukana saivat kyselylomakkeen jaettuna postilaatikkoonsa tai kotihoidon työntekijän tekemän kotikäynnin yhteydessä.



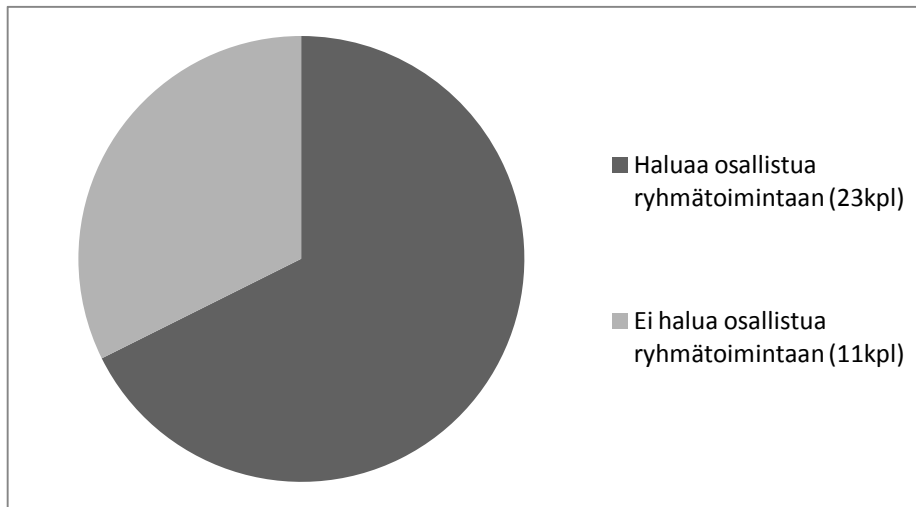
Lomakkeita jaettiin Kotorinnekodin asukkaille yhteensä 13 kpl. Saimme kaikkiin vastaukset. Tähän varmasti vaikutti se, että olimme heidän yhteisökokouksessaan kertomassa kyselystä ja asukkaat vastasivat heti kokouksensa työntekijöiden avustuksella kyselyihin.

Ikäihmisille jaettiin lomakkeita 50 kpl. Vastauksia palautui meille 21 kpl. Ikäihmisten vastausprosentti jäi melko alhaiseksi johtuen siitä, että suurin osa saamistamme vastauksista oli kotihoidon asiakkaiden täyttämiä. He olivat täyttäneet lomakkeen työntekijän avustuksella kotikäynnin yhteydessä. Kotihoidon asiakaspiiriin kuulumattomat alueen ikäihmiset saivat kyselylomakkeen postilaatikkoonsa jaettuna. Todennäköisesti hekin olisivat kaivanneet lomakkeen täyttämässä apua.

	Jaettujen kyselylomakkeiden määrä	Palautuneiden lomakkeiden määrä
Ikäihmiset	50 kpl	21 kpl
Mielenterveyskuntoutujat	13 kpl	13 kpl
Yhteensä	63 kpl	34 kpl
Vastausprosentti		54 %

**Taulukko 1 Asukkaiden kyselylomakkeiden vastausjakauma ja vastausprosentti**

Kaikki kyselylomakkeisiin vastanneet henkilöt antoivat suostumuksensa hyödyntää vastauksiaan opinnäytetyöhön liittyen. Ensimmäisenä kysyimme asukkaan halukkuutta osallistua ryhmätoimintaan Kotorinteellä (Kuvio 1).



**Kuvio 1 Asukkaiden halukkuus osallistua Kotorinteen alueella ryhmätoimintaan**

Jos asukas ilmoitti vastauksessaan, ettei ole halukas osallistumaan ryhmätoimintaan, pyysimme tähän perustelua. Suurin osa haluttomuudesta osallistua ryhmätoimintaan johtui vastausten perusteella vastaajan fyysisestä kunnosta (sairaus/ikä). Muiksi syiksi mainittiin, ettei viihdy seurassa, että se on lapsellista tai, että on kiireitä muuten.

Kolmantena kysyimme miten asukkaan osallistumista ryhmätoimintaan voitaisiin tukea. Suurin osa vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Joi-tain vastauksia saimme kuitenkin:

- *kuljetus (pyörätuolilla)*, kuljetukseen liittyviä vastauksia oli useita.
- *auttaminen pukemisessa*
- *komentamalla*
- *rahallisesti*
- *virkainto miinukselle*
- *taulun kehyksillä*
- *hopeilla ja dollareilla*

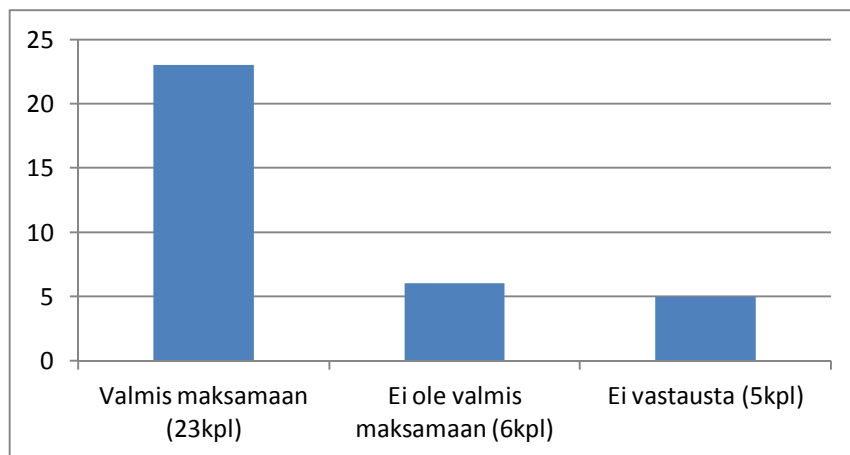
Neljänneksi kysyimme asukkaiden toiveita ryhmätoimintoihin liittyvistä sisällöistä (Taulukko 2). Olimme laatineet valmiita vastausvaihtoehtoja, joista oli mahdollista valita useampi vaihtoehto itseään kiinnostavimmista sisällöistä. Jätimme mahdollisuuden myös avoimeen vastaukseen, johon tuli kaksi vastausta. Toisessa toivottiin luentoja ja esitelmää, toisessa yksinkertaisesti vain juttuseuraa. Mikään listaamistamme ehdotuksista ei ollut niin sanotusti yli muiden, vaan vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti. Suosituimmiksi sisällöiksi nousivat ulkoilu/retket, musiikki, keskustelupiiri, liikunta, pelit ja teatteri/ilmaisu.

käsityöt/askartelu	6 kpl
leivonta/ruoan laitto	4 kpl
ulkoilu/retket	19 kpl
keskustelupiiri	14 kpl
pelit	12 kpl
kuvataide	7 kpl
tanssi	5 kpl
musiikki	16 kpl
teatteri/ilmaisu	11 kpl
liikunta	13 kpl
jokin muu	2 kpl

**Taulukko 2 Yhteenveto asukkaiden toiveista ryhmätoimintojen sisältöihin liittyen**

Välitimme nämä tiedot alueen työntekijöille, jotta he voivat huomioida alueen asukkaiden toiveita sisällöistä mahdollisimman paljon suunnitellessaan jatkossa ryhmätoimintoja.

Viimeiseksi kysyimme olisiko asukas valmis maksamaan pientä osallistumismaksua, jos ryhmätoiminnon järjestäminen sellaista vaatisi. Vastaukset jakautuivat seuraavanlaisesti:



**Kuvio 2 Asukkaiden halukkuus maksaa ryhmätoimintoihin osallistumisesta**

### 6.3 Ryhmähaastattelut alueen työntekijöille

Toteutimme kaksi ryhmähaastattelua työntekijöille Kotorinteellä. Työntekijät saivat valita osallistumiseensa itselleen sopivamman ajankohdan. Ryhmähaastatteluisissa on mukana sekä kotihoidon että sosiaalipsykiatrisen työn työntekijöitä, ja tarkoituksenmukaisesti lähiesimiehet huolehtivat, että molemmissa haastatteluisissa oli työntekijöitä molemmilta palvelualoilta. Ajatuksemme oli, että tutustuminen ja ajatusten vaihto alkaa jo heti näistä haastatteluista.

Valitsimme ryhmähaastattelun työntekijöille (Liite 2), koska halusimme saada enemmän tietoa heiltä liittyen ryhmien vetämiseen ja mahdollisiin ennakko-olosuhteisiin. Tarkoituksenamme oli koko prosessin ajan varmistaa, että ryhmätoimin-

not jatkuvat senkin jälkeen, kun olemme vetäneet opinnäytetyöhömmе liittyvät toiminnot. Halusimme kartoittaa mahdollisimman kattavasti, mitä tukea työntekijät kaipaavat, jotta ryhmien vetäminen onnistuu.

Haastattelussa hyvinä puolina on se, että kysymyksiä voidaan syventää lisäkysymyksillä. Haastattelutilanteessa koimmekin hyväksi, että pystyimme heti varmistamaan ja tarkentamaan olimmeko ymmärtäneet vastauksen oikein. Haastattelun puolesta puhuu myös se, että haastateltavalle on annettava mahdollisuus tuoda itseään koskevia asioita esiin mahdollisimman vapaasti (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35). Pidimme myös tärkeänä, että työntekijät pääsevät heti alusta asti tuomaan ajatuksiaan esiin vuorovaikutuksessa toisen palvelualan työntekijöiden kanssa.

Teemahaastattelulle tyypillistä on, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto uupuu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 208). Lähetimme sähköpostitse palvelualojen esimiehille haastattelun rungon (Liite 2), jotta he pystyivät välittämään sen eteenpäin työntekijöille. Haastattelut oli jaettu erilaisiin teemoihin; ajatuksia tulevista ryhmätoiminnoista, ryhmätoimintojen haasteet ja edellytykset, ryhmätoimintojen positiiviset vaikutukset aleen asukkaille sekä työntekijöille, muun yhteistoiminnan mahdollisuudet ja mahdolliset esteet yhteisöllisyydelle. Teemahaastattelu kestää tavallisesti tunnista kahteen tuntiin ja haastattelijan on varauduttava niin puheliaisiin kuin niukkasanaisempiinkin haastateltaviin (Hirsjärvi ym.1997, 211). Pitämämme haastattelut olivat kestoltaan noin tunnin pituisia ja niissä oli mukana 5-10 haastateltavaa. Haastattelukysymyksistämme on nähtävissä niiden yhteys teoreettiseen viitekehykseen sekä tutkimuskysymyksiimme.

Päädyimme litteroimaan haastattelut, koska halusimme saada haastatteluista kaiken irti ja litteroitua tekstiä on helpompi hyödyntää myöhemmässä vaiheessa. Haastattelun litteroimisen hoidimme mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen, joka veikin yllättävän paljon aikaa. Yhteensä litteroitua, sanatarkkaa tekstiä haastatteluista kertyi 28 liuskaa. Litteroinnin jälkeen poimimme ne asiat, jotka olivat keskeisiä tutkimustehtävien kannalta ja jotka vaikuttivat muuten

ryhmätoimintojen suunniteluun ja toteutukseen. Käytimme raportissamme suoria lainauksia näistä haastatteluista. Emme merkinneet tekstiimme haastateltavia tunnuksin, sillä emme nähneet sen olevan tarpeellista.

Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli läsnä kymmenen työntekijää, joista kaksi oli molempien palvelualojen vastaavat. Vastaavat olivat paljon äänessä ja kertoivat rohkeasti asioita, joihin muut työntekijät yhtyivät nyökyttelemällä. Toisessa haastattelussa oli viisi työntekijää, joista yksi oli sosiaalipsykiatrisen työn esimies.

Haastattelujen aluksi kerroimme itsestämme ja kertosimme vielä mitä olemme tekemässä ja miksi, sekä millä tavalla tulemme ryhmähaastatteluja käyttämään. Kerroimme, ettemme tule kirjoittamaan kenenkään haastateltavan nimeä opinnäytetyössämme ja että saatu aineisto litteroidaan ja siitä voidaan lainata osia suoraan opinnäytetyöraporttiin.

Aluksi kysyimme haastateltavien mielipidettä ja ajatuksia koskien palvelualojen yhteisen ryhmätoiminnan aloittamisesta. Ensimmäisen ryhmähaastattelun aluksi kotihoidon työntekijä kertoi, että heillä on kotihoidon puolella ollut jo ryhmätoimintaa. Kotorinteen ruokalassa on kokoontunut ukko-akkapiiri sekä seurakunta on käynyt myös kerran kuukaudessa pitämässä ryhmää. Kotihoidon työntekijä myös kertoi, että vähän yhteistä toimintaa on myös ollut, sillä he ovat pitäneet pikkujoulun ruokalassa kaikille alueen asukkaille sekä mielenterveysviikolla Kotorinnekodin väki järjesti tapahtumaa, joka oli avointa kaikille alueen asukkaille. Ajatus yhteisistä ryhmätoiminnoista herätti haastatelluissa vain positiivisia ajatuksia ja he näkivät tärkeäksi kaikenlaisen yhteistoiminnan lisäämisen ja ryhmätoiminnot ovat heidän mielestään hyvä avaus.

*Ja ryhmä meillä pyörii se oma oma tiistaisin, eikä mikään mahdottomuus oo, että yhteistyötä tiivistetään ihan niinku monella eri sektorilla tässä vaiheessa. Tää on tietysti yksi muoto tää ryhmätoiminta.*

Myös toisessa haastattelussa ryhmätoimintojen aloitus nähtiin erittäin hyvänä ja lämpimästi tervetulleena lisänä.

*Mutta kyllä siis kieltämättä toi kuulostaa tosi mielenkiintoiselta, että niinku ruvetaan yhdistään näitä ja mielenkiinnolla odotan mitä siitä tulee ja että kauheen hyvä ajatus. Todella hyvä.*

Haastatteluissa työntekijät nostivat esiin toiveen siitä, että olisi yhteinen kokoontumistila, jonne alueen asukkaat saattaisivat kokoontua vaihtamaan kuulumisia ilman erityistä järjestettyä ohjelmaa. Myös kuntosalia, tai edes muutamaa kuntoilulaitetta toivottiin.

*Se ois niinku semmonen ykkösjuttu, että ois joku mukava paikka mihin ois lupa mennä ja sinne vois joku muukin käydä yhtä aikaa. Tulisko sinne aamulehtiä, jotain muuta kivaa luettavaa, vois olla joku pelinurkka, et ei se tarkoita että kaikki osallistuu, voi tavata niitä ihmisiä siinä tilassa.*

Seuraavaksi kysyimme haastateltavilta mitä hyvää he näkisivät yhteisten ryhmätoimintojen tuovan alueen asukkaille. Molemmissa haastatteluissa yhtenä asiana nousi ennakkoluujojen vähentyminen puolin ja toisin. Työntekijät näkivät, että yhteiset ryhmätoiminnot vähentäisivät ennakkoluuloja, joita heidän mielestään, etenkin ikäihmisillä on mielenterveyskuntoutujia kohtaan.

*Ja varmaan vähä semmonen ennakkoluujojen karistaminenkin ehkä koska kyllähän näillä helposti on vähä semmosia.*

Toisaalta taas yksi työntekijä toi esiin, että hänestä ennakkoluuloja ei esiinny mitenkään huolestuttavasti ja, että ennakkoluulot voivat työntekijästä olla suurempi asia kuin se loppujen lopuksi asiakkaista on.

*Sit taas meilläkin asuu tässä ihan niinku omissa asunnoissaan paljon mielenterveysongelmaisia ja on toiminnassakin mukana omasta porukasta näistä niinkun asukkaista tässä, että jotenki mä ajattelisin että ei se kumminkaan ole semmonen kynnyksysymys, että tietysti semmosta erilaisuutta on tässä paljon niinku asukkaat siedätetty siis semmosella erilaisuudella, koska on monenlaisia persoonia ja eri ikäisiä ihmisiä ja fyysisesti sairaita ja henkisesti sairaita ja siis*

*hyvinki depressiivisia ja sillä lailla että että tota että ehkä se on niinku hoitajan näkökulmasta niinku suurempi asia mitä se sitte ihan käytännön tasolla on.*

Myös yksinäisyys nousi haastatteluissa asiaksi, johon toivottiin ryhmätoiminnan tuovan muutosta. Etenkin ikäihmisten ajateltiin kaipaavan seuraa. Kotihoidon työntekijät pahoittelivat myös, ettei heidän työaikansa riitä pitämään seuraa vanhukselle koko päivää.

*Sitte on ihan seuraa ylipäättäänsä. Monet asiakkaat on hirveen yksinäisiä, eikä saa sitä kommunikaatiota muuten ku meistä ja on paljo, jotka toivois sitte, että siellä oltas koko päivä. Mutta ei valitettavasti meilläkään kriteerit siihen riitä, että me ollaan yhdellä vanhuksellä koko päivä. Sillai on hienoo, ku he pääsevät sitte täällä muiden ehkä samassa tilassa olevien kanssa tai eri tilassa olevien kanssa keskustelemaan ja jakaa niitä arkipäivän asioita.*

Yhteisöllisyys nousi esiin näissä haastatteluissa ja ryhmätoimintojen merkitys yhteisöllisyyden lisääjänä tuotiin myös esiin.

*Ja sitte tietysti se mikä on noissa kerhoissa, että jos tutustuu toiseen hyvin samanlaiseen ja niin voi sit myöhemmin ehkä sitte vierailta toistensa luona ilman, että me ollaan siinä koko aika tekemässä alotetta, että myöskin kun ne suhteet tiivistyy täälläkin on paljon sitä että kuulee, että on vierailtu toisten luona ihan vapaaehtoisesti.*

Erään alueen asukkaan aktiivisuus piha-alueiden hoidossa sai paljon kiitosta. Myös kunnan oma talonmies nähtiin yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä.

*Ku se on ihan eri asia sit niinku asukkailleki et jos kävis vaan joku auraamas joku mut ku on oma tos joka vähä poikkeee vähä jutulle ja vähä sillai. Se on semmonen yhteisöllinen yks asia mikä haluan nostaa.*

Yhteisöllisyyden nähtiin tuovan erilaista hyvää sekä asukkaille, mutta myös koko yhteisölle.



*Se olohuone-ajatus on sinänsä hyvä, ku ajattelee sitä ilta- ja yöai-  
kaa tai myöhästä iltaaki ku joskus tulee semmonen olo, että haluais  
johonkin mennä eikä oo paikkaa mihin mennä.*

Kysyimme mitä työntekijät itse ajattelisivat, että tuoko ryhmätoiminnot heille jo-  
tain hyvää. Työntekijät näkivät, että ylipäättään lisääntynyt yhteistoiminta palve-  
lualojen välillä toisi lisää ammatillista asiantuntijuuden vaihtoa ja konsultaatio-  
apua. Ylipäättään palvelualojen välillä olevan näkymättömän rajan poistuminen  
nähtiin tärkeänä. Työntekijät pohtivat, voisiko asiakkaiden tapaaminen ryhmäs-  
sä, vaikuttaa vähentävästi kotikäyntien määrään. Informaation kulun ja tiedot-  
tamisen parantaminen nähtiin myös tärkeäksi. Työntekijät näkivät myös, että  
ryhmänvetämisentaitoja tulisi harjoitettua, mikä olisi hyvä lisä muuten melko  
yksilökeskeiseen asiakastyöhön.

*Kyllä varmaan ainakin niitä ryhmän vetämisen taitoja tulis kartutet-  
tua, että ainaki me ollaan niin paljo ku tuolla käydään noitten asiak-  
kaiden kotona niin vaan pelkästään sen asiakkaan kanssa siinä te-  
kemisessä, sitte ku on tommonen ryhmätilanne, niin sitte täytyy  
vähä enemmän ottaa huomioon. Ja ehkä just sitä varmaan, sitä  
motivointia, että kuinka saadaan näitä tämmösiä puolisyryjäytyneitä  
ihmisiä mukaan tommoseen yhteiseen toimintaan.*

Kysyimme työntekijöiden mielipidettä siihen, että ryhmien ohjaaminen siirtyisi  
tulevaisuudessa työntekijöille. Kukaan työntekijöistä ei ainakaan vastustellut,  
mutta he näkivät, että se vaatii etukäteissuunnittelua. Työntekijät miettivät työn-  
tekijäresursseja ja miten yllättävät sairauslomat vaikuttavat tilanteeseen. Ky-  
sylimme näkevätkö työntekijät jonkin haasteen ryhmän vetämisessä, he kokivat,  
että ryhmänvetäminen ei kaikille ole välttämättä helppoa ja se, että saa ryhmäs-  
sä kaikkien mielenkiinnon säilymään on haaste. Työntekijät myös miettivät onko  
eroa vetääkö ryhmää mielenterveyskuntoutujille vai ikäihmisille. Myös jokaisen  
työntekijän osaaminen nähtiin tärkeäksi hyödyntää.

*Mä en oo vanhusten ryhmiä ikinä vetänyt (naurua..), mut kyl siinä  
varmaan samat lainalaisuudet ja etenki se ymmärrys ja totta kai sit-  
ten ihan haastavia asiakkaita ei oo mielekästä sitten ihan aatella,  
että kaikki on kaikissa ryhmissä, että on semmosia, öö.. olohuone-  
ryhmiä ja sitte voi olla näitä, mitä nyt on näitä lauluryhmiä ollu ja  
muuten, että niissä on niinku helppo osallistua ku ei se vaadis iltä*

*osallistujalta niin paljon ja erikseen nää missä on vähä tiukempi aihe, jotain keskustelu- tai askartelu, nii sitte se on sitte vähä pienempi asiakaskunta jo ihan toteutuksen kannalta. Ja kyllä meillä käytetään paljon tätä kunkin mielenkiintoa ja osaamista, ettei meillä kaikki pidä kaikkea, että vähäsen pitää sitä mitä sä harrastat, mistä sä tykkäät, ja sieltä lähtee myöskin aihekin, että ettei niin että väkisin.*

Haastatteluissa tuli esiin, että myös asukkaiden osaamista voisi huomioida ryhmissä.

*Meil on ollu joskus semmonen runoryhmä, jota veti yks meidän asiakkaamme, mutta sitten se taas jäi pois.*

Työntekijät totesivat, että ryhmien vetäminen täytyy huomioida työvuorolistoissa. Myös huonokuntoisempien alueen asukkaiden kuljettaminen ryhmään nähtiin haastavaksi ja sen todettiin myös vaativan työntekijäresurssia. Työntekijät totesivatkin, ettei ryhmiä ole järkevä paisuttaa kovin suuriksi, vaan ensin aloitella hyvin pienin tavoittein.

*Kyllä se vaatii, et siksi mielummin tavoitteet matalalle, ryhmäkoko pieneks ja sitte niinku laajenettas ja näin mut ettei niinku heti kaks-kyt henkee sisään ja kolme vetäjää ja tanssia ja laulua. Just sillee että kunhan edes hengailtais vähä niinku yhdessä siis sillai pienellä porukalla.*

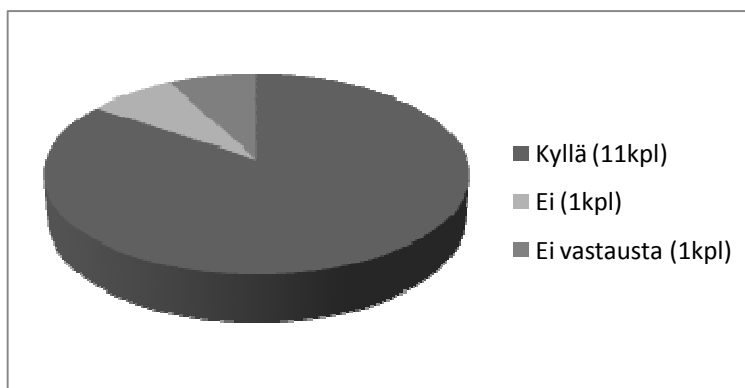
Kokoontumistila nähtiin myös haasteeksi, koska ruokalan käytöstä ei ole aina varmuutta. Kysyimme työntekijöiltä myös sopivaa kellonaikaa ryhmätoiminnoille, ja he katsoivat, että hyvä aika olisi kahdesta kolmeen. Edellytyksenä ryhmätoiminnoille työntekijät näkivät, että olisi käytettävissä vähän rahaa materiaalihankintoihin.

Osallistumisen vapaaehtoisuus ryhmiin nähtiin tärkeänä asiana. Työntekijät katsoivat, että motivointi ja kannustus ovat kuitenkin tärkeitä, etenkin niiden asukkaiden kohdalla, joiden osallistuminen muutenkaan ei ole aktiivista.

Jotta toiminta pyörähtäisi käyntiin ja pysyisi toimivana tulisi molemmilta palvelu-aloilta nimetä vastuuhenkilöt ryhmien organisoijiksi.

*Pitää olla vastuuhenkilöt, ei me kaikki voida tätä viedä eteenpäin eli pitää olla kotihoidosta vastuuhenkilö että kotorinnekodilta, että ne toimii niinku moottorina sitte, ettei tieto vääristy matkalla.*

Työntekijöiden ryhmähaastattelun päätteeksi pyysimme heitä vastaamaan kyselylomakkeeseen, joka sisälsi kaksi kysymystä. Vastauksia saimme 13 kpl. Ensimmäisenä kysyimme olisiko työntekijä kiinnostunut toimimaan ryhmänvetäjänä Kotorinteelle suunnitelluissa ryhmissä. Vastaukset jakaantuivat seuraavanlaisesti:



**Kuvio 3 Alueen työntekijöiden halukkuus toimia ryhmänvetäjänä**

Työntekijöiden vastauksista oli pääteltävissä, että he haluavat toimia ryhmänohjaajina. Uskomme, että ryhmänvetäjänä toimiminen tuo positiivista vaihtelua työpäivään sekä kasvattaa työntekijöidenkin sosiaalisia verkkoja, koska ryhmässä on mukana molempien palvelualojen asukkaita.

Toisena kysyimme työntekijöiltä heidän kiinnostuksen kohteitaan ja osaamisalueitaan liittyen ryhmätoimintojen sisältöihin (Taulukko 3). Vaihtoehdot olivat

amat kuin asukkaidenkin sisältöjen listassa. Saimme seuraavanlaiset vastaukset:

käsityöt/askartelu	5 kpl
leivonta/ruoan laitto	5 kpl
ulkoilu/retket	10 kpl
keskustelupiiri	7 kpl
pelit	5 kpl
kuvataide	1 kpl
tanssi	1 kpl
musiikki	3 kpl
teatteri/ilmaisu	2 kpl
liikunta	4 kpl
jokin muu	2 kpl

**Taulukko 3 Yhteenveto alueen työntekijöiden toiveista ryhmätoimintojen sisältöihin liittyen**

Jätimme mahdollisuuden avoimeen vastaukseen. Vastauksia tähän tuli kaksi. Toisessa mainittiin luentotyypiset aiheet (esimerkiksi terveydenhoitajan luennot), toisessa yhdessä olo-ryhmä, jossa voisi olla vapaita aiheita (esimerkiksi lehdet, kirjat). Yhteenvetona siis vastauksista on huomattavissa, että ulkoi-

lu/retket ja keskustelupiirit olisivat työntekijöiden mielestä mielekkäimpiä sisältö- ja ryhmätoimintoihin.

## 7 TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toiminnallisia menetelmiä ovat kaikki tekemiseen ja toimintaan liittyvät harjoitukset, joiden tarkoituksena on aktivoida yksilöä tai ryhmää. Tekeminen synnyttää myös ajatuksellista toimintaa; toiminta synnyttää prosessin, joka avaa uusia näkökulmia. (Kataja ym. 2011, 30.) Toiminnalliset työtavat ovat tapa kohdata asiakkaita, ja nämä toiminnalliset työtavat tuovat erilaisia keinoja asiakkaan ja työntekijän välisen yhteyden luomiseen (Mäkinen ym. 2009, 157).

Toiminnan avulla voidaan käsitellä myös vaikeita asioita ja löytää uusia näkökulmia. Todellisuus ja kuvitteellisuus sekoittuvat harjoituksissa, mikä auttaa mielikuvituksen ja luovuuden heräämisessä. Toiminnalliset menetelmät voivat vahvistaa yksilön tai ryhmän uskoa omaan kykyihinsä. Toiminnalliset menetelmät eivät vaadi fyysistä kuntoa ja siksi kaikkien on mahdollista osallistua. Onnistumisen kokemukset antavat hyvän olon tunteen. (Kataja ym. 2011, 30.) Valitsimme ryhmien sisällöksi toimintaa sisältäviä harjoituksia, jotta ryhmään osallistujat saisivat mieltä piristävää toimintaa, joka myös poikkeaisi riittävästi arkisesta tekemisestä.

### 7.1 Luovuus

Erilaiset luovat menetelmät ovat suosittuja sosiaali- ja terveysalalla. Luovissa menetelmissä ei ole kyse niinkään taiteen tekemisestä, vaan painopiste on luovassa prosessissa, jossa lopputulos on toisarvoinen.

Luovuutta on meissä kaikissa; se voi ilmetä taiteellisena luovuutena, uutta luovana ajatteluna tai esimerkiksi selviytymisenä erilaisissa tilanteissa. Arjessa luovuus voi ilmetä tutkimisena, kokeiluna ja mielikuvituksena. Luovuus auttaa selviämään erilaisista tilanteista ja luovuuden avulla pidämme yllä mielen tasa-

painoa. (Keränen 2001, 105.) Luovan toiminnan nähdään olevan yhteydessä ongelmanratkaisuun ja luovaan ajatteluun. Ongelma on luovan toiminnan ensimmäinen vaihe. Luovuus on keino tutustua ympäristöön, ihmisiin, opetella uusia asioita ja tutustua paremmin omaan itseensä. (Laine ym. 2001, 327-328.)

Spontaanisuus ja leikkimielisyys kuuluvat luovuuteen. Luova toiminta on kontrolloimatonta, koska toiminnalle ei yleensä aseteta rajoja tai tietoista tulosta. Luova toteuttaminen vaatii vapaan ilmapiirin ja tilan, jossa ei ole ahtaita tavoitteita ja valmiita malleja. (Keränen 2001, 105 ; Väänänen 2007, 61.) Luovassa prosessissa on kyse tietoisesta ja tiedostamattoman vuoropuhelusta, jolloin on mahdollista tietää ennalta millaiseen lopputulokseen päädytään. Epäonnistumisen pelko voi koitua esteeksi luovalle toiminnalle. Luovaan ilmaisuun voi osallistua kuka tahansa, sillä taiteellista lahjakkuutta ei tarvita. Luovassa prosessissa on pääasiana halu ilmaista itseään. Luova prosessi on terapeuttilinen kokemus ja auttaa yksilöä purkamaan omia tunteitaan ja kokemuksiaan. (Keränen 2001, 106-107.)

Monet tutkijat ovat tutkineet ikääntymisen merkitystä luovuudelle ja todenneet, että ihmisen luovuus voi jatkua pitkälle vanhuuteen. On myös viitteitä siitä, että ikääntyneiden luovuus voi lisääntyä erilaisten virikkeiden kautta. Taide voi toimia vanhusten muistojen avaajana, jolloin erilaisten kokemusten jakaminen helpottuu. (Hovila 2004, 46; Väänänen 2007, 60.) Väänänen (2007, 62) muistuttaa, etteivät monet vanhukset pysty toteuttamaan taiteellisia produktioita, mutta kykenevät toteuttamaan luovuuttaan yksilöllisellä tasolla. Dementoitunut vanhus voi muistaa monia asioita tunteiden ja motorisen toiminnan tasolla ja voi siksi nauttia esimerkiksi oman tunnetilan purkamisesta maalaamalla.

## 7.2 Muistelu

Muistelutyö on ammatillinen menetelmä, joka voi toimia itsetunnon vahvistajana. Se voi auttaa jäsentämään omaa elämää ja sitä kautta voimavarannot voivat kasvaa. Muistelu antaa mahdollisuuden tarkastella jo elettyä elämää. Muis-

telutyössä voidaan käyttää luovia työmenetelmiä, jota kautta siitä saadaan elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa. Alun perin muistelu menetelmänä on ollut muistoista kirjoittamista tai kertomista, mutta puhuttaessa luovasta muistelutyöstä mukaan tulee erilaiset taideprojektit, esimerkiksi teatterit ja näyttelyt. Muistelu kuuluu jokaiseen elämän ikävaiheisiin, koska kaiken ikäisillä on muistoja, joita voidaan jakaa. Muistelutyössä ajatuksena on, että muistelun avulla verrataan ja suhteutetaan omia kokemuksia aiemmin koettuun. Ikäihminen voi olla nykyhetkessä kovinkin muistamaton, silti hänellä on jäljellä muistoja, joita ei voi kukaan häneltä pois viedä. Muistot luovat siteitä läheisiin ihmisiin ja sukupolviin ja niiden kautta saamme tutustua kulttuuriin juuriimme. (Hohenthal-Antin 2009, 23-24.)

Muistelu voi tapahtua vapaamuotoisesti tai strukturoidusti. Se voi olla kahdenkeskistä tai ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Joillekin muistelu voi olla ahdistavaa, kuitenkin useimmiten se on yksilölle voimaa antavaa. Elämänkerrallinen muistelutyö on toimivaa vanhustyössä, jonka hyvänä puolena on se, että kohde-ryhmän mukaan voidaan käyttää erilaisia työskentelytapoja. Esimerkiksi naisten kanssa toimiva työtapa on tekstiili- ja käsitöiden kautta muisteleminen. (Miettinen 2009, 22-24.) Positiivisimmillaan muistelu edistää yksilön henkistä kehitystä, itsensä toteuttamista sekä lisää itseyymmärrystä. Muistelun avulla menneisyys ja nykyisyys nivoutuvat yhteen. (Koskinen ym. 1998, 187.)

Kun muistelussa käytetään luovia toimintatapoja, esimerkiksi taidetta, siitä tulee kiinnostavampaa ja helpommin muille jaettavaa. Taide voi auttaa porautumaan vaikeisiin asioihin ja se toimii apuvälineenä ihmisen prosessoidessa itseään muistojen kautta. Luovassa muistelutyössä ensisijaisena tavoitteena voi olla muistojen työstäminen taiteeksi, samalla kuitenkin saadaan aikaan myös vuorovaikutusta toisten ryhmän jäsenten kanssa. (Hohenthal-Antin 2009, 24-26.)



### 7.3 Kuvataide

Monelle ikäihmisille kuvien tuottaminen voi olla vierasta, sillä sen ajatellaan kuuluvan lapsuuteen tai vain taiteen ammattilaisille. Moni voi kokea olevansa lahjaton tai osaamaton. Kulttuurisesta näkökulmasta katsottuna tavoitteena voi olla nostaa ikäihmisten ilmaisutaitoa esimerkiksi järjestämällä näyttelyitä heidän töistään. Kuvallisessa ilmaisussa tärkeänä nähdään tunteiden ilmaisu sekä muu sisäinen pohdinta. Mielikuvat ohjaavat yksilön toimintaa. Ennen sanoja tulee mieleen kuva puhuttavasta asiasta. Kuvat inspiroivat mielikuvitusta ja luovat virikkeitä omien tunteiden pohdinnalle. (Koskinen ym. 1998, 208-210.)

### 7.4 Liikunta

Psykkisiä sairauksia voidaan kuntouttaa ainoastaan keskusteluin, vaan tarvitaan myös toimintaa. Liikunta on merkityksellistä niin ruumiillisen kuin henkisenkin hyvinvoinnin kannalta. Liikunnanohjaajat Lahti ja Maschke nostavat liikunnan merkityksen esiin neljän osa-alueen kautta: 1) mielihyvän lähde 2) keino tutustua omaan kehoon ja itseen 3) muutoksen välineenä 4) liikunta osana jokapäiväistä elämää. Liikunnan kautta voi aloittaa vastuunottamisen omasta hyvinvoinnistaan ja sitoutua tavoitteelliseen toimintaan (Koskisu 2004, 213-214.)

Ikäihmisten liikunnan tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen. ”Terve sielu terveessä ruumiissa” on vanha sanonta, jossa kuitenkin kiteytyy merkittävä totuus, sillä liikunta poistaa stressiä sekä lisää henkistä hyvinvointia ja vireyttä. Liikunnalla on paljon terveysvaikutteita; se muun muassa ehkäisee monia sairauksia. Vanhustyössä liikunnan avulla voidaan tukea ikäihmisen voimavaroja ja sitä kautta nostaa heidän elämänlaatuaan korkeammalle tasolle. Liikuntaa voi jokainen toteuttaa omien voimavarojensa ja mieltymystensä puitteissa, sen ei tarvitse olla rankkaa fyysistä suoritusta, vaan se voi olla esimerkiksi kevyttä tuolijumppaa, musiikkiliikuntaa tai sänkyjumppaa. Musiikin yhdistämisellä liikuntaan on positiivinen vai-

kutus, esimerkiksi pienten tanssiaskelten tunnustelu ja yhdessä laulaminen luovat yhteisöllisyyttä ja luovat positiivista mieltä. (Koskinen ym. 1998, 194-195.)

## 8 TOIMINNALLISET RYHMÄT KOTORINTEELLÄ

Toteutimme Kotorinteellä neljä ryhmää maaliskuussa 2012 alueen asukkaille. Informoimme mainosten avulla ryhmäkokoontumisten sisällöistä ja pyysimme sitovia ilmoittautumisia, jotta pystyimme hieman varautumaan materiaaleihin. Olimme suunnitelleet toiminnallisten ryhmien sisältöjä asukkailta lomakekyselyjen avulla saamiemme toiveiden pohjalta.

**Ensimmäinen ryhmäkokoontumisemme** oli torstaina 8.3.2012 klo 14.30 ja sen teemana oli muistelu. Menimme sinne odottavin, samalla myös hieman jännittynein tuntemuksin tietämättä mitä tuokio tuo tullessaan. Olimme valmistautuneet pitämään ryhmää noin tunnin ajan, jonka jälkeen ryhmäläisillä oli mahdollisuus omakustanteiseen kahviin. Ennakkoilmoittautumisten perusteella ryhmään oli tulossa 7 mielenterveyskuntoutujaa ja heidän ohjaajansa sekä 10-15 ikäihmistä. Olimme saaneet kotihoidon puolelta aiemmin viestiä, että heidän oli vaikea antaa ennakoon sitovia ilmoittautumisia, sillä asukkaan kunto voi heiketä hyvin pienessäkin ajassa.

Ennen ryhmää saimme sähköpostiviestin kotihoidon vastuuhuoltajalta, jossa hän kysyi mahdollisuuttamme osallistua ikäihmisten kuljettamiseen pyörätuolilla ryhmään ja ryhmästä kotiin. Paikalle tuli yhteensä 17 asukasta ja yksi sosiaali-psykiatrisen työn ohjaaja. Asukkaiden ikähaitari oli noin 20-80 vuotta ja toimintakyvyltään asukkaat olivat hyvin eri tasoisia. Kolme asukkaista tuotiin ryhmään työntekijän saattamana, joko pyörätuolilla tai muuten tuetusti tuoden. Olimme erittäin ilahtuneita siitä, että paikalle saapui näin monta ryhmäläistä.

Aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla asukkaille miksi olimme siellä ja miksi vedimme tällaisia ryhmäkokoontumisia. Kerroimme ryhmäläisille myös, että olimme yllättyneitä ja ilahtuneita siitä, että heitä oli tullut paikalle niin runsaslukuinen joukko. Esiteltyämme itsemme ja opinnäytetyömme pyysimme ryhmäläisiä esittelemään itsensä sekä kertomaan itsestään jonkin asian vieruskaverilleen. Ryhmäläisten saapuessa paikalle pyrimme asettelemaan heitä is-

tumaan siten, etteivät selkeästi havaintojemme mukaan toisilleen entuudestaan tutut henkilöt istuisi vierekkäin. Kokoontumisen edetessä iloksemme huomasimme, että vierekkäin istui toisilleen vieraita ihmisiä, mutta siitä huolimatta keskustelu lähti etenemään sujuvasti. Huomasimme, että osa ryhmäläisistä tunsi toisensa entuudestaan, mutta suurin osa ei.

Vapaamuotoisen tutustumisen ja vieruskaverille esittäytymisen jälkeen kävimme läpi kierroksen, jossa jokainen esitteli vieruskaverinsa muille kertoen ainakin tämän etunimen sekä vieruskaverista kuulemansa asian. Suurin osa kertoi lisäksi vielä jotain muutakin toisesta muille. Ryhmäläisten saapuessa olimme aistivinamme ilmassa jännittyneisyyttä, mutta kuitenkin kukaan ei arastellut tai halunnut olla osallistumatta. Esittelykierroksen kuluessa saimme vahvistuksen sille, että suurin osa vierekkäin istuneista olivat toisilleen vieraita. Toinen toisiansa esitellessään saatoimme havaita, että jää alkoi murtua ja tunnelma muuttui vapautuneemmaksi. Eräs asukas saapui ryhmään huomattavasti muita myöhemmin ja tiedusteli jo ovella mitä ryhmässä tullaan tekemään. Kerroimme mitä ohjelmassa oli ja hän ilmoitti, ettei halunnut askarrella. Saimme henkilön kuitenkin jäämään ja vain seuraamaan.

Esittelykierroksen jälkeen toteutimme rentoutusharjoituksen asukkaille, joka johdatteli muistelemaan mukavia menneitä asioita. Pyysimme ryhmäläisiä ottamaan mukavan asennon. Osa ryhmäläisistä sulki silmänsä. Luimme heille rentoutusharjoituksena ”mielikuvien aktivointi”-nimisen tekstin Jukka Katajan kirjasta rentoutuminen ja voimavarat (2003). Tämän jälkeen asukkaat saivat tehdä oman muistelutaideteoksensa. Jokainen sai leikata aikakauslehdistä erilaisia kuvia, jotka olivat itselle tärkeitä tai herättivät mukavia muistoja. Halutessaan sai myös piirtää, jos lehdistä ei löytynyt itselle sopivia kuvia. Työn toteutus onnistui jokaiselta hyvin. Jokainen ryhmäläinen yhtä lukuun ottamatta lähti innokkaasti selailemaan aikakauslehtiä tehtävänannon jälkeen. Lehtien selailun ja kuvien etsinnän lomassa kuului luontevaa puheensorinaa. Vain muutama osallistuja tarvitsi apua leikkaamisessa ja liimaamisessa. Lopuksi kävimme kierroksen läpi, jossa jokainen esitteli oman työnsä ja kertoi hieman valitsemistaan kuvista toisille. Kuvien avulla ryhmäläiset kertoivat muistojaan muun muassa lapsuuden

maisemistaan, läheisistään, mutta myös harrastuksistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Eräs ryhmäläinen kertoi harrastavansa musiikkia ja kirjoittavansa omia musiikkikappaleita, johon toinen ryhmäläinen reagoi pyytämällä häntä joskus esiintymään. Huomasimme, että moni ryhmäläinen kertoi mielellään omista asioistaan ja tuntui, että omista tunteistaankin puhuminen oli luontevaa. Jokainen sai kertoa asioistaan ja ryhmäläiset näyttivät mielellään kuuntelevan.

Kysyimme osallistujilta lopuksi miltä oli tuntunut tulla ryhmään, mitä pitivät sisällystä ja haluaisivatko jatkossakin tulla mukaan. Saimme pelkästään myönteistä palautetta. Muutama osallistuja kertoi, että oli mukava tulla ihmisten pariin, kun muuten viettää suurimman osan ajasta yksin asunnossaan. Myöhemmin mukaan osallistunut henkilö, joka ilmoitti, ettei halunnut askarrella kiitteli ja kertoi viihtyneensä ryhmässä.

Tunnelmamme ensimmäisen kokoontumisen jälkeen olivat hyvät; koimme onnistuneemme. Mielestämme mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten välillä ei ollut aistittavissa minkäänlaista ennakkoluuloisuutta. Ainakaan se ei näkynyt heistä. Ryhmässä vuorovaikutus oli avointa; toki mukana oli muutama hieman varautuneemman ja hiljaisemman oloinen osallistuja. Uskomme, että palautteen ja hymyileväisten kasvojen perusteella ryhmäkokoontuminen oli kaikille positiivinen kokemus. Uskomme, että he näkevät myös tärkeänä sen asian, että ovat ”saman tontin väkeä” riippuen toisten taustoista ja iästä.

**Toinen ryhmäkokoontumisemme** oli tiistaina 13.3.2012 klo 14.30 ja teemana oli pelit. Saimme ennakkoon sosiaalipsykiatrisen puolen työntekijältä tiedon, että heiltä osallistuisi 4-5 asukasta sekä 2-3 tukiasujaa ryhmään. Meillä ryhmänvetäjillä oli ennakkoon jo mukavat odotukset kokoontumisesta edelliskerran positiivisten palautteiden sekä hyvin sujuneen tuokion pohjalta. Ryhmäläisiä alkoi kokoontua Kotorinteen ruokalaan jo kahdelta. Tunnelma oli alusta asti paljon vapautuneempi ja iloisempi kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset tervehtivät toisiaan ja vaihtoivat kuulumisiaan.

Osallistujia tuli 20 henkilöä sekä yksi sosiaalipsykiatrisen puolen työntekijä. Osallistujien joukossa oli melkein kaikki samat henkilöt, jotka olivat mukana edellisessäkin kokoontumisessa, muutama uusi tuli porukkaan mukaan. Ensimmäisestä kerrasta poiketen meidän ei tarvinnut puuttua asukkaiden istumajärjestykseen, vaan he spontaanisti istuutuivat itselleen vieraamman ihmisen viereen. Aluksi esittäydyimme ja kyselimme tunnelmia ja kuulumisia. Halusimme myös kuulla oliko ryhmäläisillä noussut ajatuksia liittyen edelliskerran kokoontumiseen. Ryhmäläiset kertoivat viihtyneensä edelliskerralla ja tunsivat, että ryhmään oli helppo tulla uudelleen. Toisen opinnäytetyöntekijän iloksi ryhmästä löytyi yllättäen hänen sukulainen ja oli mukava vaihtaa kuulumisia.

Aluksi käytimme tunnekortteja, joiden avulla ryhmäläiset saivat kertoa millaisin tunnelmin olivat lähteneet ryhmään mukaan tänään. Tämän lisäksi he kertoivat vielä etunimensä. Kaikki kertoivat reippaasti omalla vuorollaan tuntemuksensa avoimesti ja olevansa odottavin mielin tämänkertaisen kokoontumisen sisällöstä. Ryhmässä oli alusta asti hyvin vapautunut tunnelma ja ryhmäläiset nauroivat paljon. Eräs osallistujista kuitenkin halusi kertoa olevansa masentunein mielin. Muistutimme miten hyvä oli siitä huolimatta, että hän oli tullut ja, että toivottavasti ryhmässä olemisen piristäisi hänen päiväänsä. Iloksemme huomasimme, että näin oli käynyt.

Valitsimme pelattavaksi peliksi bingon. Olimme valmistelleet etukäteen kaikille bingo-ruudukot, ja jaoimme ne heille. Peli oli kaikille tuttu ja mieluista. Kuulimme, että tiistaisin kokoontuvassa ukko/akkapiirissä pelataan usein bingoa. Olimme hieman harmistuneita siitä, että peli oli osalle niin tuttu, mutta bingoa aiemmin pelanneet vakuuttivat, ettei se haitannut, vaan mielellään sitä pelaavat. Pelasimme kaksi kierrosta, joihin olimme hankkineet palkinnoiksi kahvipaketit. Tämän jälkeen keskustelimme yleisesti peleistä. Puhuimme millaisista peleistä itse kukin pitää ja millaisia pelejä on pelannut. Ryhmäläiset kertoivat pelaavansa mielellään korttia, shakkia ja muita lautapelejä. Yksi kertoi, että heillä on ollut tapana kokoontua vuorotellen toistensa koteihin pelaamaan, mutta tämä on jäänyt. Kannustimme heitä jatkamaan tätä mukavalta kuulostavaa tapaa. Sosi-

aalipsykiatrisen työn työntekijä nappasi keskustelusta toiveen, että Kotorinne-kodille hankittaisiin UNO-kortit.

Lopuksi kerroimme seuraavan ryhmäkokoonntumisen kuvataideteemasta, joka herätti selkeästi ennakkoluuloja. Tartuimme havaintoomme ja avasimme tulevan kokoonntumisen sisältöä lisää ja painotimme, ettei osallistuminen vaadi taiteellista lahjakkuutta, vaan jokainen pystyy osallistumaan omilla taidoillaan.

Kahvinjuonnin lomassa, pyysimme jälleen palautetta ryhmäkokoonntumisesta sekä toiveita tulevasta. Palaute oli jälleen kannustavaa ja positiivista. Meiltä kysyttiin voisimmeko opinnäytetyömme jälkeenkin tulla pitämään heille ryhmäkokoonntumisia. Erään osallistujan kommenttina oli:

*”eikä sekään mitä tehdään kun vaan tullaan tänne ja tavataan toisia”.*

Eräs sanoi ryhmätoiminnan olevan piristystä arkeen. Toinen osallistuja kysyi vieruskaveriltaan oliko hän uusi asukas täällä; kävi ilmi, että tämä asukas oli asunut toistakymmentä vuotta alueella. Kysyjä ei vain muistanut häntä ja sanoi, ettei ainakaan pariin vuoteen ollut häntä nähnyt.

Mies, joka kertoi ryhmään tullessaan olevansa masentunut, voitti bingosta kahvipaketin. Halasimme miestä antaessamme kahvipaketin ja kerroimme hänelle toiveemme siitä, että tämä pieni voitto häntä piristäisi. Myöhemmin, viimeisessä ryhmäkokoonntumisessa saimme molemmat lahjaksi tältä kyseiseltä henkilöltä hänen kokoaman kansion Kahlil Gibranin ajatuksista ja aforismeista. Lahjan mukana oli meille kirje, jossa henkilö kertoi elämästään, mutta myös tuosta hänelle merkityksellisestä tilanteesta, kun hän oli voittanut kahvipaketin ja siitä, miten hän oli lahjoittanut paketin naapurilleen.

Ryhmän päätyttyä saatoimme kolme asukasta koteihinsa. Aukkaat olivat todella kiitollisia saamastaan avusta ja mahdollisuudesta osallistua ryhmään liikuntarajoitteestaan huolimatta.

**Kolmas ryhmäkokoonnutuminen** oli torstaina 15.3.2012 klo 14.30 ja teema oli kuvataide. Paikalla oli tuttuja kasvoja edellisistä kokoonnutumisista, yhteensä 17 osallistujaa sekä kaksi työntekijää. Pelkäsimme, että edelliskerralla havaittu varauksellisuus kuvataidetta kohtaan näkyisi tämän kerran kokoonnutumisessa vähäisenä osallistujamääränä. Toisin kuitenkin kävi ja pelkomme osoittautui turhaksi.

Ryhmään tulijat jutustelivat jo hyvinkin tuttavallisesti toisilleen ja meille sekä kyselivät kuulumisia ja varmistelivat, että vielä seuraavalla viikolla tulemme. Aloitimme *minuuden markkinoilla*. Luimme yksitellen kortteja, joissa oli erilaisia adjektiiveja ja luonteenpiirteitä kuvaavia sanoja. Kun joku koki sanan itselleen sopivaksi, hän ilmaisi sen meille nostamalla käden ylös, jonka jälkeen hän sai kortin itselleen. Jokaisen tuli tavoitella itselleen kolme erilaista korttia. Osa koki tehtävän helpoksi ja sai nopeasti kokoon kolme adjektiivia, mutta osalle tehtävä tuntui olevan hyvin haastava. Emme kuitenkaan takertuneet siihen, onko jokaisella kolme korttia. Pääasia kuitenkin oli, että he kertoivat jotain itsestään. Lopuksi kävimme kierroksen läpi, jossa jokainen kertoi etunimensä sekä millaisia piirteitä hänestä löytyy. Eräässä kortissa luki *yksinäinen*. Tämän kortin kohdalla useampi nosti kätensä ilmaan ja kuulimme miten joku totesi olevansa hyvin yksinäinen. Muuten tunnelma oli jälleen välitön ja iloinen.

Tämän jälkeen meillä oli vuorossa kuvallista ilmaisua. Olimme leikanneet lehdistä valmiiksi pieniä osia kuvista ja kuvia, joita olimme liimanneet yhden aina paperille. Ryhmäläisen tuli jatkaa kuvaa tai piirtää tälle tausta vesivärein. Kannustimme osallistujia ja muistutimme jättämään liian kriittisyyden pois, ja päättämään oman luovuuden valloilleen. Kaikki tarttuivat toimeen hyvin ja työn lomassa kuului vilkas puheensorina. Kuulimme miten eräs Kotorinnekodin asukas ja ikäihminen keskustelivat vilkkaasti ja intensiivisesti. Myöhemmin viimeisessä ohjausryhmämme kokoonnutumisessa keskusteltaessa ennakoluuloista eräs työntekijä kertoi, että ennakoluulot ovat murentuneet ja viittasi konkreettisenä esimerkkinä juuri näihin keskustelijoihin.



Kaikki työstivät omaa työtään intensiivisesti ja keskittyen. Kahdella oli vaikeuksia päästä alkuun ja he tuskailivat, mutta motivoinnilla ja kannustamisella hekin saivat tuotettua kuvan. Tuotoksista tuli todella hienoja taideteoksia, jonka jälkeen jokainen sai halutessaan esitellä työnsä muille ja kertoa siitä enemmän. Yksi osallistuja lausui runon liittyen kuvaansa. Toinen työntekijöistä otti kuvat itselleen ja lupasi hoitaa ne aulaan esille näyttelyksi. Myöhemmin näimmekin, miten taideteokset koristivat aulaa. Ryhmän loputtua halukkaat jäivät kahvittelemaan vielä.

Ryhmäläisistä oli aistittavissa jälleen aito kiinnostus tulla mukaan ja he kokivat sen positiivisena ”katkaisuna” päiväänsä. Saimme taas pelkkää positiivista palautetta ja kiitosta. Ennakkotiedoista poiketen kerroimme, että pidämme vielä ryhmää seuraavalla viikolla, jolloin teemana on liikunta. Aihe herätti muminaa ja joku sanoi ääneen, ettei voi osallistua liikuntarajoitteisuutensa vuoksi. Tartuimme tähän ja korjasimme, että kyseessä on hyvin pienimuotoista liikuntaa sisätiloissa ja kaikilla on fyysisistä rajoituksista huolimatta mahdollisuus osallistua. Korostimme vielä, ettei kyseessä tule olemaan fyysisesti raskasta liikkumista.

Huomasimme ryhmäkokoontumisissa, että lopuksi oleva kahvihetki on asukkaille tärkeä osa kokoontumista. Kahvittelun lomassa keskustelu on leppoista. Jäimme myös itse aina istumaan kahvihetken ajaksi kuuntelemaan ja keskustelemaan asukkaiden kanssa.

**Neljäs ja viimeinen asukkaiden ryhmäkokoontuminen** oli tiistaina 20.3.2012 klo 14.30 ja teemana oli liikunta. Paikalle saapui 18 osallistujaa, joista kolme oli uutta kasvoa. Mukana oli myös kaksi työntekijää. Aluksi kiittelimme, että paikalle oli saapunut taas niin runsaslukuinen joukko ja kerroimme, että tulemme liikkumaan vain vähän ja leikin varjolla.

Aluksi taas kerroimme itsestämme ja opinnäytetyöstämme, sillä mukana oli uusia osallistujia. Pyysimme myös ryhmäläisiä esittäytymään ja kävimme nimikieroksen läpi. Ensimmäisenä leikkinä otimme rytmi- ja nimileikin, jossa taputtaen ja käsiä nostellen kerrotaan oma ja toisen nimi rytmissä pysyen. Korostimme,

ettei kyse ole vakavasta tai surullisesta leikistä, vaan nauru ja hauskanpito sekä kömmähdykset ovat sallittuja, jopa suotavia. Naurua ryhmässä syntyikin ja turha jännittäminen jäi pois.

Seuraavaksi otimme kirjaformula-nimisen leikin, jossa kahta kirjaa siirrettiin piirissä, joka toiselle ryhmäläiselle kilpailuhenkisesti. Alkukankeuden jälkeen ryhmäläiset innostuivat tästä leikistä valtavasti ja päätimme ottaa useamman kierroksen. Tunnelma oli spontaani ja innostunut, jopa railakas.

Liikuntateemaiseen ryhmään oli iloksemme saapunut myös melko huonokuntoista väkeä ja itse hieman jännittyneinä pohdimme kuinka seuraavaksi vuorossa ollut kuuma peruna-niminen leikki onnistuisi. Leikissä siirretään palloa jalkojen päällä vieruskaverille. Jännitimme asiaa turhaan, sillä leikki onnistui yli odotusten. Menimme tätäkin leikkiä useamman kierroksen. Viimeisenä leikkinä ennen rentoutusta otimme tarinaleikin, jossa jokaiselle jaettiin oma sana ja sanan kuultuaan tarinassa henkilön tuli nousta seisomaan. Tämäkin leikki osoittautui onnistuneeksi valinnaksi ja aiheutti hilpeyttä ryhmäläisissä.

Lopuksi oli rentoutus. Kehotimme kaikkia ottamaan mukavan asennon ja halutessaan he saattoivat sulkea silmänsä. Rentoutuksen jälkeen venyttelimme. Venyteltyämme eräs reilusti yli 80-vuotias henkilö alkoi tehdä käsillään nyrkkeilyliikkeitä ja spontaanisti aloimme myös kaikki muutkin häntä matkia. Mielestämme tämä kuvaa hyvin ryhmän rentoa ilmapiiriä. Samainen ikäihminen pyysi, että häntä aina haettaisiin ryhmiin, kun sellaisia järjestetään.

Ihan lopuksi kysyimme palautetta ja saimme taas valtavasti kiitosta ja ryhmäläiset kertoivat, että heillä on ollut hauskaa ja mukavaa. Eräs sanoi, että tämä ei ollut ollenkaan sellaista liikuntaa kuin hän oli odottanut. Kysyimme oliko hän pettynyt sisältöön ja hän vastasi, että päinvastoin hänestä oli mukavampi liikkua näin leikin varjolla. Ryhmässä nousi keskusteluun myös alueen asukkaiden yhteisten ryhmätoimintojen jatkuminen, johon mukana olleet työntekijät vastasivat, että jatkossa tullaan yhteisiä ryhmiä jatkamaan. Joku kertoi tärkeäksi tekijäksi ryhmässä viihtymiseen sen, että ryhmänvetäjä on hyvä.

**Ryhmäkokoontuminen alueen työntekijöille** oli tarkoitus olla myös toiminnallinen. Alkuperäisenä ajatuksena, oli että kahden eri palvelualan työntekijät tutustuisivat toisiinsa, voisimme vetää heille hieman ryhmäyttävää ohjelmaa sekä antaa neuvoja ryhmänohjaustaitoihin liittyen. Ryhmä kokoontui tiistaina 3.4.2012 klo 14-15. Työntekijöiden ryhmähaastatteluissa nousi esiin ryhmänohjaustaitojen hallinta, joku toi myös esiin epävarmuuden siitä, osaako ohjata mielenterveyskuntoutujia, kun on tehnyt töitä vain ikäihmisten parissa.

*No, just ainaki se ryhmän vetäminen, ei se kaikille oo ihan yksinkertasta, jos se on hyvinkin semmonen, et siinä on erilaisia ihmisiä, et kuinka saa kaikkien mielenkiinnon pysyyn siinä.*

Koimme tärkeäksi yhteisten ryhmätoimintojen jatkuvuuden turvaamiseksi, että tuemme osaltamme työntekijöiden roolia ryhmänohjaajana. Kutsuimme työntekijät koolle molempien palvelualojen vastaavien hoitajien kautta. Suunnittelimme ryhmän sisällön siten, että se olisi kahden palvelualan työntekijöitä ryhmäyttävä ja vahvistaisi työntekijöiden ryhmänohjaustaitoja. Jätimme tilaa myös vapaalle keskustelulle, jossa toivoimme ajatusten vaihtoa ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta sekä tulevien ryhmätoimintojen sisällöstä. Paikalle saapui 5 työntekijää, joista yksi oli kotihoidon puolelta, muut sosiaali-psykiatrisen työn puolelta. Koska kaikki suunnittelemamme ohjelmat olivat tarkoitettuja suuremmalle osallistujamäärälle, päädyimme keskustelemaan ryhmänohjaukseen liittyvistä asioista sekä näytimme niin sanottuina demoina millaisia leikkejä ja kisailuja voisi ryhmien kanssa toteuttaa.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulemme tässä luvussa käymään läpi teoriaosuuteen peilaten opinnäytetyömme keskeisiä tavoitteita. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää onko Kotorinteen alueella mahdollista toteuttaa kaikille asukkaille suunnattua yhteistä ryhmätoimintaa. Halusimme myös nähdä millä edellytyksin ryhmätoiminnot toteutuvat alueella sekä miten luovat ja toiminnalliset menetelmät toimivat ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien yhteisissä ryhmissä. Lähdimme toteuttamaan Kotorinteen alueella toiminnallisia ryhmiä tavoitteenamme lisätä pikkuhiljaa yhteisöllisyyttä alueella.

Ikäihmisten toimintakykyä vahvistavalle ja yhteisöllisyyttä hyödyntävälle ryhmätoiminnalle on tilausta. Perinteiset forumit sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat vähentyneet ja läheisten sekä yhteisöjen tuen puute johtaa helposti ikäihmisten yksinäisyyteen. (Valkonen 2012.) Tampereen ammattikorkeakoulun (Tamk) Kyrösjärvi-projekti kokosi Ikaalislaisia ja Hämeenkyröläisiä kahteen kuntalais-paneeliin keskustelemaan alueen palveluista. Keskusteluissa nousi esiin, että naapuriavulle on tilausta. Naapuri voi esimerkiksi laittaa ruuan naapurivanhuksele samalla, kun omalle väelleen. Myös yhteisiä "olohuoneita" kaivataan koamaan ihmisiä yhteen. "Olohuoneet" lisäävät yhteisöllisyyttä ja madaltavat avunpyyntökynnystä. (Seppälä 2012.)

Koimme tärkeäksi tehtäväksi lähteä vahvistamaan Kotorinteen alueen yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli aloittaa alueella kaikille avoimet ryhmätoiminnot, jotka jatkuisivat tulevaisuudessa ja lisäisivät alueen asukkaiden luontaista sosiaalista kanssakäymistä. Näkisimme, että kotihoidon ja sosiaali-psykiatrisen työn yhteiset ryhmätoiminnot palvelevat alueen asukkaita ja lisäävät pikku hiljaa alueen yhteisöllisyyttä.

Pidämme järkevänä, että ihmiset asuessaan näinkin tiiviisti kuin Kotorinteella, hyötyisivät toistensa fyysisestä läheisyydestä. Koemme, että lisäämällä ja mahdollistamalla vuorovaikutusta toistensa kanssa tuemme siten yhteisöllisyyttä ja

sosiaalisen pääoman karttumista. Yksi sosiaalisen pääoman muoto on vastavuoroisuuden velvoite, jonka välittävänä tekijänä on luottamus. Vastavuoroisuuden velvoite mahdollistaa palvelusten tekemisen toisille siten, että voi luottaa siihen, että saa itse myös vastapalveluksen. Kun voi luottaa siihen, että saa itse apua tulevaisuudessa helpottuu sosiaalinen vuorovaikutus ja keskinäinen palvelusten tekeminen. (Coleman 1988, 102-105.) Näkisimme, että tutustumalla toinen toisiinsa alueen asukkaat saattavat hyödyntää toisiaan mitä erilaisimmissa palveluksissa.

Coleman (1988) ja Putnam (2000) näkevät sosiaalisen pääoman muotona parantuneen informaationkulun. Tiiviit sosiaaliset verkostot, jotka ovat olemassa, auttavat tiedonkulkua ja helpottavat näin esimerkiksi yksilön päätöksentekoa. Putnam (2000, 20) vie sosiaalisen pääoman hyödyn vielä pidemmälle ja toteaa, että yksilöiden välinen aktiivinen vuorovaikutus ja sosiaaliset verkostot luovat sekä ylläpitävät vastavuoroisuuden normeja ja luottamusta, jotka edistävät yhteiskunnan toimintakykyä. Uskomme, että myös Kotorinteen alueella sujuva tiedonkulku tuo hyötyä koko yhteisölle ja mahdollisesti voi helpottaa myös työntekijöiden työtä. Tästä esimerkkinä voisi olla jaettu asiantuntijuus. Työntekijöiden välinen kanssakäyminen nopeuttaa tiedonkulkua. Sujuvalla tiedonkululla mahdollistetaan myös yksilön osaamisen jakaminen yhteisön muiden työntekijöiden hyödyksi. Alueen asukkaiden välinen tiedonkulku voi tarkoittaa esimerkiksi tiedotusta koskien erilaisia tapahtumia, harrastusmahdollisuuksia, tai vaikkapa alueella havaittuja ongelmia.

Työntekijät toivat ryhmähaastattelussa esiin, että he kokivat riittämättömyyttä kohdatessaan ikäihmisten yksinäisyyttä. He näkivät ryhmätoiminnot vastauksena myös tähän ongelmaan. Putnam (2000) tuokin esiin, että yksi sosiaalisen pääoman vaikutuksista on, että yhteistyö ja sosiaalinen vuorovaikutus helpottuvat. Alueen työntekijät nostivat haastattelussa esiin toiveen yhteisöllisyyden vahvistumisesta. Työntekijät pitivät tärkeänä, että Kotorinteen alueen asukkaat tutustuvat toisiinsa ja kokoontuvat ryhmissä, mutta myös ryhmien ulkopuolella ja näin helpottavat toistensa yksinäisyyttä.

Muun muassa Hyyppä on tehnyt tutkimuksia sosiaalisen pääoman ja terveyden yhteydestä ja todennut, että sosiaalinen pääoma parantaa terveyttä. Hyyppä on tutkinut Suomen ruotsin- ja suomenkielisen väestön eroja terveydessä ja kuolleisuudessa ja todennut, että ruotsinkielisissä yhteisöissä on enemmän sosiaalista pääomaa kuin suomenkielisissä yhteisöissä. Sosiaalista pääomaa kuvaaviksi tekijöiksi ja itsenäisiksi terveyden avaimiksi osoittautuvat hyvien ystävien lukumäärä, luottamus sekä uskonnolliseen että kotiseututoimintaan osallistuminen. Naisten kohdalla kuoroharrastus osoittautui hyvän terveyden itsenäiseksi selittäjäksi. (Hyyppä 2002, 42-55; 2004, 383.)

Ohjausryhmässä tuli ilmi, että yhteisöllisyyden tavoitteluun on ollut tahtotila ja siksi opinnäytetyömme osui hyvään kohtaan. Opinnäytetyöprosessimme ajallisen lyhytkestoisuuden vuoksi emme voi todeta vielä tässä vaiheessa yhteisöllisyyden lisääntyneen alueella, mutta saatoimme nähdä viitteitä tästä. Ryhmissä syntyi uusia sosiaalisia kontakteja asukkaiden välillä. Kuulimme, että ainakin kaksi ryhmäläistä oli tavannut toisiaan ryhmien ulkopuolella ja ystäväystyneet. Ryhmäläiset toivat esiin useasti, että he pitivät tärkeänä ryhmäkokouksia ja sitä, että he tapaisivat toisiaan. Monelle ryhmäläiselle tuleminen ryhmään oli viikon ainoa sosiaalinen tapahtuma, jos ei lasketa hoitajan kotikäyntiä. Tämäkin vahvisti käsitystämme miten tärkeää alueella on toteuttaa erilaisia ryhmämuotoisia kokouksia. Asukkaiden tavatessa toisia alueen asukkaita yhteisöllisyys kasvaa vähitellen ja heidän sosiaaliset verkostot laajenevat.

Hiltusen (2008) opinnäytetyö tukee käsitystämme siitä, että yhteisöllisyyttä voi syntyä ryhmäkokouksien myötä. Myös Hiltunen havaitsi, että ryhmäkokouksien myötä yhteishenki oli kohonnut ja yhdessä toimimisesta oli tullut helpoa ja sujuvaa. Johtopäätöksissään Hiltunen toteaa, että Oskarinhovin asukkaat olivat toimintakerroilla oppineet tuntemaan toisiaan ja ystävyys-suhteita oli syntynyt. Myös asukkaat olivat kokeneet yhteisöllisyyden lisääntyneen.

Lähdimme opinnäytetyössämme selvittämään onko Kotorinteellä mahdollista järjestää kaikille avointa ryhmätoimintaa. Halusimme kuulla asukkaiden, työntekijöiden ja ohjausryhmän näkemyksiä siitä mitkä asiat mahdollistavat tai estävät

ryhmätoiminnan. Vastauksia haimme myös havainnoimalla vetämiämme ryhmiä.

Ohjausryhmä suhtautui alusta alkaen hyvin myönteisesti koko hankkeeseen ja piti sitä arvokkaana alkuna Kotorinteen yhteisöllisyydelle. Molempien palvelu-alojen työntekijät kokivat yhteisten ryhmätoimintojen aloittamisen tervetulleena ja toivat esiin sen, että palvelualojen yhteisistä ryhmätoiminnoista oli puhuttu jo pitkään, mutta kaikki oli jäänyt vain puheen tasolle ja nyt ollaan pääsemässä asiassa eteenpäin. Ohjausryhmässä tuli esiin, että alusta asti, ryhmätoimintojen turvaamiseksi, olisi hyvä saada ryhmiin mukaan molempien palvelualojen työntekijä. Viimeisessä ohjausryhmässä pidettiin tärkeänä, että yhteiset ryhmätoiminnot alueella olivat viimein alkaneet. Ohjausryhmässä myös kuulumme, että ryhmätoiminnot tulevat jatkumaan ja suunnitelmia sisältöjen suhteen on jo tehty.

Ohjausryhmässä tiedostettiin se ongelma, ettei kaikkia alueen asukkaita saada mukaan ryhmätoimintoihin. Alueella asuvissa mielenterveyskuntoutujissa kuin myös ikäihmisissä on sellaisia, jotka eivät, joko henkisen tai fyysisen sairauden estämänä, pysty osallistumaan. Ohjausryhmässä kuitenkin todettiin, ettei sadan prosentin osallistumista ole tarpeellista edes tavoitella.

Haastattellessamme työntekijöitä suhtautuminen palvelualojen yhteiseen ryhmätoimintaan oli hyvin myönteinen ja työntekijät kokivat avoimet ryhmät tervetulleena, uutena toimintamuotona alueelle. Haastateltavat kokivat, että avointen ryhmien kautta ennakkoluulot asukkaiden välillä vähenevät. Haastattelujen jälkeen pohdimme millä tavoin ennakkoluulot asukkaiden välillä tulevat näkymään ryhmissä ja voiko ne mahdollisesti jopa estää yhteisten ryhmätoimintojen toteuttamisen. Emme kuitenkaan näiden neljän ryhmän aikana havainneet asukkaiden välillä ennakkoluuloja. Ensimmäisessä ryhmäkokouksessa tunnelma oli varauksellisempi kuin kolmessa seuraavassa, mutta varauksellisuus nähdäksemme johtui siitä, että toisilleen vieraat ihmiset kokoontuivat yhteen. Ryhmätoimintojen myötä saatoimme todeta, etteivät ennakkoluulot estä avointen ryhmien toteuttamista alueella.

Työntekijöiden haastatteluissa ja ohjausryhmässä nostettiin esiin kokoontumistila. Työntekijät eivät pitäneet ruokalaa toimivana kokoontumistilana, koska sen käyttö ei ole aina mahdollista. Saimme ruokalan käyttöömmekokaiselle neljälle ryhmäkokoontumiselle, kun varasimme sen etukäteen. Ruokalan käyttö on mahdollista vain iltapäivisin lounaan jälkeen. Ryhmätoimintoja suunniteltaessa tuleekin huomioida, että ryhmät painottuvat iltapäivään. Ruokalassa on pöytiä, joiden siirtäminen ja uudelleen järjestely on mahdollista, kunhan tähän varaa riittävästi aikaa ennen ja jälkeen ryhmäkokoontumisen. Ruokalatila on riittävän kokoinen maksimissaan 25 henkilön ryhmille.

Työntekijät olivat pääosin innokkaita ottamaan ryhmänohjaustehtävät vastaan opinnäytetyöprosessimme jälkeen. Kartoitimme suppealla kyselylomakkeella työntekijöiden halukkuutta toimia ryhmänvetäjänä. Kolmestatoista vastaajasta vain yksi ei halunnut ja yksi ei vastannut kysymykseen. Tämä vahvisti haastatteluissa esiin noussutta halukkuutta ryhmänohjaamiseen. Ryhmänohjaamista ei kuitenkaan pidetty helppona ja kaikille luontevana. Toisaalta yhdessä toisen työntekijän kanssa vedetty ryhmä tuntui mielisammalta kuin yksin toimiminen ryhmänvetäjänä. Halusimme vahvistaa työntekijöiden ryhmänohjaustaitoja heille suunnatulla erillisellä kokoontumisella. Kokoontumisen suppean osallistujamäärän vuoksi se ei palvellut riittävästi tarkoitustaan. Viimeisessä ohjausryhmän kokoontumisessa kuulumme, että ryhmätoimintoja on aloitettu jo suunnittelemaan ja innokkaita työntekijöitä siihen on löytynyt. Ryhmänohjaajan tehtävä on tärkeä ja olennainen hyvän ja turvallisen ryhmäilmapiirin luomisessa. Turvallisuudentunteen luominen kuuluu ryhmänohjaajan tehtäviin (Kaukkila & Lehtonen 2008, 65). Vetämissämme ryhmässä ryhmän ohjaaja nostettiin tärkeäksi tekijäksi ryhmässä viihtymiseen. Hiltunen (2008) tuli opinnäytetyössään samanlaiseen johtopäätökseen, myös hän oli saanut asukkailta palautetta, että ohjaajan merkitys toiminnan onnistumisessa on tärkeä. Ryhmänohjaajan on kyettävä toimissaan havainnoimaan ryhmän ilmapiiriä, vuorovaikutusta ja antamaan tilaa erilaisille reaktioille (Kaukkila & Lehtonen 2008, 66-69).

Kaiken aineistomme pohjalta teimme sen johtopäätöksen, että ryhmätoiminnot ovat mahdollisia ja tervetulleita Kotorinteen alueelle. Asukkaille teetetyssä lo-



makekyselyssä 34 vastaajasta 23 halusi osallistua ryhmätoimintaan. Sekä työntekijöiden haastatteluista, ohjausryhmän keskusteluista ja itse ryhmätoiminnoista nousi esiin tahtotila ryhmätoiminnoille. Vastausprosentti asukkaille jaettuun kyselyyn jäi kovin pieneksi, ja siksi emme voi puhua koko alueen asukkaiden mielipiteistä, vain vastanneiden näkemyksestä. Yli puolet vastanneista näki ryhmätoiminnot tervetulleena. Osa vastanneista koki oman fyysisen huonokuntoisuuden esteeksi osallistua ryhmiin, osa ei nähnyt ryhmätoimintoja muuten vain tarpeellisina. Paremman vastausprosentin ja enemmän tietoa koko alueen asukkaiden mielipiteistä olisimme saaneet käymällä heidän kotonaan haastattelemassa. Mielestämme ryhmätoimintojen toteuttaminen ei vaadi suuria taloudellisia resursseja, eikä ryhmätoimintojen sisältöjen tarvitse olla korkeatavoitteisia. Saamamme palaute ryhmistä oli koko prosessin ajan varsin positiivista. Osallistujat, ikäihmiset ja mielenterveyskuntoutujat, suhtautuivat varsin kiitollisina kaikkiin toteuttamiimme ryhmiin. Voi tietysti olla, etteivät ne, jotka eivät toiminnasta pitäneet tohtineet tuoda mielipidettään esiin kaikkien kuullen. Toisaalta huomasimme, että samat ihmiset tulivat aina uudestaan, joten sekin puhuu ryhmässä viihtymisen puolesta. Ryhmät koettiin tärkeäksi ja tervetulleeksi vaihteluksi arkeen. Lopuksi, toiminnallisten ryhmien jälkeen kokoontuneessa ohjausryhmässä kuulumme, että joku Kotorinnekodin asukas oli pitänyt ensimmäisen ryhmän sisältöä lapsellisena. Tämä oli ainoa negatiivinen palaute, mitä ryhmätoiminnoista saimme.

Koko opinnäytetyöprosessin alusta asti pidimme tärkeänä, että ryhmätoiminnot tulevat jatkumaan alueella meidän vetämiemme ryhmien jälkeen. Siksi halusimme kartoittaa mahdollisimman kattavasti millä edellytyksillä ryhmätoiminnot toteutuvat. Hiltusen (2008, 61) saamat tulokset tukevat ajatustamme siitä, että yhteisöllisyyden kehittymisen kannalta on tärkeä varmistaa, että toiminta jatkuu. Helpoimmaksi tavaksi lisätä yhteisöllisyyttä on yhdessä tekeminen (Hiltunen 2008,61; Hyyppä 2002, 185-187).

Aineistomme perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että joidenkin asukkaiden osallistuminen ryhmään riippuu työntekijöiden mahdollisuudesta saattaa heitä paikalle. Osan asukkaista fyysinen tai psyykkinen huonokuntoisuus haittaa

tai jopa estää ryhmään osallistumisen. Työntekijät eivät pysty kuljettamaan kaikkia halukkaita ryhmiin, koska työntekijöitä on vain yksi tai kaksi.

Ensimmäisessä ryhmäkokouksessa otimme vastaan ennakkoilmoittautumisia, mutta pian huomasimme, ettei se ollut tarpeellista. Keskustelimme tästä viimeisessä ohjausryhmän kokouksessa tästä ja siellä nousi esiin, että mielenterveyskuntoutujien kohdalla ilmoittautuminen ja sitoutuminen ovat osa kuntoutusprosessia. Ikäihmisten kohdalla ilmoittautuminen nähtiin kankeaksi, spontaanisuus ryhmään lähtemisessä koettiin hyväksi. Ilmoitimme ryhmäkokouksien sisällöistä etukäteen ja tämä koettiin hyväksi. Sekä ohjausryhmä että ryhmään osallistuneet toivoivat, että ryhmätoiminnan sisältö tiedotetaan etukäteen.

Erityisesti mielenterveyskuntoutujien kohdalla huomasimme, että tärkeä tekijä on ryhmän turvallisuus. Turvallisessa ryhmässä jokaisen on saatava olla oma itsensä (Laine ym. 2001, 157). Koimme, että ainakin osalle kokemus siitä, että ryhmässä vallitsi myönteinen, hyväksyvä ilmapiiri edesauttoi seuraavaan ryhmäkokoukseen osallistumista. Tulkitsimme parhaaksi palautteeksi toiminnasta sen, että ryhmäläiset tulivat runsaslukuisina paikalle. Ensimmäisellä kerralla moni tuli varmasti uteliaisuudesta, mutta se, että samat henkilöt tulivat uudestaan, oli meille todellista palautetta. Ryhmissä, etenkin ensimmäisen ryhmäkokouksen jälkeen vallinnut iloinen ja avoin ilmapiiri, kertoi myös ryhmäläisten viihtymisestä. Koimme, että ryhmässä vallitsi luottamus ja turvallinen ilmapiiri, koska jotkut osallistujista kertoivat toiminnallisten menetelmien myötä hyvinkin henkilökohtaisista ja aroista asioista.

Viimeisessä ohjausryhmän kokouksessa käytiinkin keskustelua siitä, että mielenterveyskuntoutujien kohdalla on tärkeämpää se, että he saattavat käydä ovelta katsomassa tai olla mukana ryhmässä, vaikka eivät tekisikään ohjattua toimintaa, kuin se kuinka aktiivisesti he toimintaan osallistuvat. Tärkeää on huomata, että pienet askeleet kohti ryhmään osallistumista ovat merkittäviä ja hyväksyttyjä. Huomasimme myös, että turvallisuutta luo vapaaehtoisuus. Yh-

dessä ryhmäkokoontumisessa eräs ryhmäläinen sanoi, ettei aio osallistua enää ryhmätoimintoihin, jos häntä painostetaan osallistumaan ohjattuun toimintaan.

Laaja ikähaarukka oli asia, mikä meitä mietitytti ennen ryhmien aloittamista. Kuitenkin nopeasti huomasimme, että vaikka joukon nuorin oli noin 20-vuotias ja vanhin reilusti yli 80-vuotias, sillä ei ollut merkitystä. Sama ohjelma sopi molemmille. Toiminnan sisällössä kannattaakin kiinnittää huomiota mataliin tavoitteisiin. Ei ole niinkään tärkeää miten paljon ryhmässä saadaan aikaiseksi, vaan ensisijaisesti tärkeää on se, että osallistuu ja tulee paikalle.

Ryhmien edetessä näimme vapaaehtoisen kahvihetken ryhmäkokoontumisen jälkeen tärkeäksi. Ryhmäläiset purkivat siellä vielä ryhmäkokoontumisessa esiin nousseita asioita ja keskustelivat avoimesti. Jatkossa kahvihetki voisi vielä lisäksi sisältyä kaikille yhteisesti ryhmäkokoontumiseen. Vapaan seurustelun ja kahvinjuonnin lomassa voi syntyä arvokkaita keskusteluja ja avointa vuorovaikutusta ryhmäläisten välille.

Huomasimme, että tärkeämpää osallistujille oli se, että he tulivat tapaamaan toisiaan kuin se mitä ryhmässä tehtiin. Ryhmään osallistuminen oli ennen kaikkea sosiaalinen tapahtuma. Ryhmän koolla on merkitystä sille millaiseksi vuorovaikutus ja tunnelma ryhmässä kehkeytyvät (Laine ym. 2001, 156). Koimme nämä 17-20 henkilön ryhmät sopivan kokoisiksi. Ryhmäkokoontumisissa havaitsimme vuorovaikutuksen olevan avointa ja vastavuoroista, jotka kertovat turvallisen ryhmän saavuttamisesta. Kannustimme työntekijöitä ryhmänohjaustaitoja käsittelevässä kokoontumisessa asettamaan ryhmän sisällölliset tavoitteet matalalle. Halusimme heidän tiedostavan, ettei ryhmätoimintojen suunnittelu vaadi kohtuuttomia ponnisteluja. Ohjausryhmässä tuli esiin, että ryhmän ohjaamiseen on tärkeä irrottaa molemmilta palvelualoilta työntekijä siten, että on etukäteen sovittu kumpi on vastuuvetäjä. Kaksi vetäjää ryhmäkokoontumisessa on sekä turvallisuutta luova tekijä työntekijöille, mutta se myös mahdollistaa ammatillisen vuoropuhelun. Sekä ohjausryhmässä että työntekijöiden haastatte- luissa tuli esiin, että ryhmän ohjaaminen tulee huomioida molempien palvelualo-

jen työvuorosuunnittelussa. Yllättävät sairauslommat tai muut ennakoimattomat tilanteet saattavat sotkea suunniteltuja ryhmätoimintoja.

Huomasimme ja saimme ohjausryhmästä vielä vahvistuksen tähän, että tunti on sopivan pituinen aika ryhmäkokoonntumiselle. Varsinkin mielenterveyspuolen asukkaille tämä on maksimiaika, jonka he jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli myös selvittää miten luovat ja toiminnalliset menetelmät toimivat ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien yhteisissä ryhmissä. Vaikka itse halusimmekin käyttää ryhmissä luovia ja toiminnallisia menetelmiä, suhtauduimme asiaan kuitenkin varauksellisesti. Alkuasetelmana oli, ettemme olleet kumpikaan toimineet ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien parissa aiemmin. Vaikka luovat ja toiminnalliset menetelmät olivat meille molemmille tuttuja, koimme epävarmuutta siitä, miten ne otettaisiin vastaan ja kuinka ne soveltuisivat käytettäväksi Kotorinteen ryhmissä.

Nietosvuori (2008, 136) puhuu artikkelissaan luovien ja toiminnallisten menetelmien merkityksestä sosionomin työssä. Hän tuo esiin oman kokemuksensa siitä, mikä merkitys luovilla menetelmillä on asiakkaan tukemisessa ja voimaannuttamisessa. Nietosvuori näkee luovat ja toiminnalliset menetelmät välineenä avata vuorovaikutuksen asiakkaan kanssa ja auttaa tätä tarkastelemaan omia ongelmiaan ja löytämään uusia näkökulmia. Hän tuo esiin, että keskustelu on yhdessä jakamista ja kokemista, joka saattaa antaa jokaiselle tunteen toisen läheisyydestä. Meidän on helppo oman kokemuksemme pohjalta allekirjoittaa tämä. Kotorinteen ryhmissä saatoimme hetkittäin tuntea sen läheisyyden, joka kumpusi asukkaan avatessa omaa kokemusmaailmaansa.

Luovat ja toiminnalliset menetelmät toimivat Kotorinteen ryhmissä yhtä hyvin kuin aiemmat kokemuksemme, jotka olivat nuorisoryhmistä. Sekä ohjausryhmä että asukkaat antoivat positiivista palautetta ryhmien sisällöistä, heidänkin mielestään tekeminen oli mukavaa vaihtelua, ainoastaan yksi ryhmäläisistä oli kokenut kuvakollaasin tekemisen lapsellisena. Nietosvuori (2008, 136) tähdentää,

että luovat menetelmät voivat tuoda asiakkaan ja työntekijän arkeen tekemisen riemua ja uskallusta etsiä uutta. Ryhmätoiminnoissa panostetaan yhteistoiminnallisuuteen, joka vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Toiminnan taustalla on usko taiteen, kulttuuriin ja luovuuden merkitykseen ihmisen elämässä ja tärkeämpää kuin lopputulos on se, mitä tapahtuu yhteisessä työskentelyprosessissa. Painotimme sekä ryhmissä että työntekijöiden ryhmäkokoonntumisessa toiminnallisen prosessin tärkeyttä.

Saimme muutamalta työntekijältä palautetta siitä, etteivät he olisi tulleet ajatelleksikaan, että ryhmätoiminta voisi olla myös sisällöltään tällaista. Tässäkin mielessä koimme tärkeäksi, että olimme sekä käynnistämässä kaikille avointa ryhmätoimintaa, mutta myös avaamalla uusia näkökulmia siihen millaista ryhmätoiminta voisi olla.

Havaintojemme perusteella teimme johtopäätöksen, että luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttö ryhmissä toimi erityisesti vuorovaikutuksen välineenä, mutta myös synnytti onnistumisen kokemuksia. Kokemuksemme pohjalta voimme suositella luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttöä myös tällaisessa mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten yhteisissä ryhmissä.

**Kehittämistä** ajatellen opinnäytetyöprosessi nosti esiin ajatuksia. Ajattelimme, että yhteisöllisyyttä voitaisiin tukea myös muilla tavoilla Kotorinteen alueella. Pidämme erittäin tärkeänä, että alueella olisi sellainen tila, jonne alueen asukkaat voisivat kokoontua vaihtamaan kuulumisia ilman, että se vaatii työntekijöiden taholta tulevaa aloitetta. Kokoonntumistila lisäisi luontaisesti yhteisöllisyyttä. Näkisimme myös, että palvelualojen työntekijöiden yhteiset koulutukset, luennot ja muu toiminta lisäävät työntekijöiden yhteistoimintaa, joka heijastuu koko alueen yhteisöllisyyteen.

Näkisimme myös, että kolmannen sektorin toimijoilla olisi sija Kotorinteen alueen palvelutarjonnassa. Järjestöt voisivat tarjota esimerkiksi erilaisia tapahtumia, mutta myös vapaaehtoistyöntekijäreserviä. Alueella asuu paljon yksinäisiä ihmisiä ja osa heistä osallistuisi mielellään erilaiseen toimintaan ja ryhmätoimin-

toihin, kunhan se liikkumisen puolesta olisi mahdollista. Vapaaehtoistyöntekijöiden käyttö mahdollistaisi liikuntarajoitteisten asukkaiden saattamisen ryhmiin.

Näkisimme, että hyvä jatkotutkimusaihe olisi selvittää onko alueen yhteisöllisyys vahvistunut aloittamiemme ryhmätoimintojen myötä. Kiinnostavaa olisi myös kuulla, miten ryhmätoiminnot ovat löytäneet paikkansa Kotorinteellä.

**Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.** Hirsjärvi ym. (2009, 232) painottavat, että kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä on arvioitava jollain tavalla. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee tutkimuksen eri vaiheita, aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava totuudenmukaisesti. Olemme pyrkineet raportissamme kertomaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti opinnäytetyöprosessimme etenemisestä ja aineiston keruusta.

Arja Kuula (2006, 99-133) tuo esiin tutkittavien informoinnin tärkeyden. Tutkimukseen osallistuvien tulee tietää mihin he osallistuvat, mihin, koska ja miten heidän tuottamaan aineistoa käytetään, miten heidän yksityisyyttään suojellaan ja mikä on tutkimuksen tavoite. Kerroimme jokaisen ryhmäkoostumisen aluksi osallistujille miksi vedimme ryhmiä ja samalla kerroimme heille lyhyesti opinnäytetyöstämme ja sen tavoitteista. Osallistuminen ryhmiin perustui vapaaehtoisuuteen. Asukkaat täyttivät kyselylomakkeet nimettöminä ja yhteenvedoissa emme eritelleet oliko vastaaja mielenterveyskuntoutuja vai ikäihminen. Kyselylomakkeessa kysyimme ensimmäisenä lupaa siihen voimmeko hyödyntää vastauksia opinnäytetyössämme. Kuvatessamme raportissa toiminnallisia ryhmiä Kotorinteellä, kukaan ei ole tunnistettavissa kuvauksestamme. Perustelimme työntekijöille miksi haastattelimme heitä, kerroimme myös nauhoittavamme haastattelut ja käyttävämme suoria lainauksia nimettöminä raportissamme. Säilytimme saamaamme aineistoa huolellisesti.

Tätä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme samoja eettisiä ohjeita, jotka olemme opiskelu- ja työssäoloaikana sisäistäneet ja sitoutuneet noudattamaan. Kunnioitimme jokaisen asukkaan ja työntekijän itsemääräämis-

oikeutta ja ihmisarvoa. Pyrimme antamaan kaikille mahdollisuuden tulla kuulluksi ja aina varmistamaan, että olemme ymmärtäneet viestin sisällön oikein.

Pyrimme raportissamme suhtautumaan mahdollisimman objektiivisesti aineistoon, mutta tiedostamme, että omat havaintomme ja analyysimme saattavat vääristyä. Palaute ryhmistä oli pelkästään positiivista ja tähän saattaa vaikuttaa myös se, että ihmisten voi olla vaikeaa antaa negatiivista palautetta suoraan ja vieraille ihmisille. Tekemiämme havaintoja oli helppo reflektoida yhdessä. Luotettavuutta lisätäksemme olemme litteroineet haastattelut ja käyttäneet suoria lainauksia raportissa.

## 10 POHDINTA

Ensimmäisessä ohjausryhmässä saimme kuulla, että kahden palvelualan yhteisten ryhmätoimintojen aloittaminen on ollut suunnitelmissa ja puheissa jo pitkään. Opinnäytetyömme otettiin alusta asti hyvin kiitollisena vastaan. Ohjausryhmässä joku totesinkin, että mitä ikinä me opinnäytetyössämme teemme ja aloitamme, ja vaikka toteaisimme lopuksi, ettei mikään onnistunut ja toiminut, on tämä prosessi kuitenkin aloitus kahdenpalvelualan yhteistyölle ja yhteisöllisyydelle.

Mielestämme aihe on koko matkan ajan ollut tärkeä ja olemme tunteneet tekevämme merkittävää kehittämistyötä. Koemme, että pienetkin askeleet ovat isoja alueen kehittämisessä. Mietimme, että vaikka ainoa konkreettinen asia, jonka olisimme saavuttaneet matkan aikana, olisi yhden asukkaan mielialan kohottaminen ryhmätoimintojen avulla, se riittäisi meille. Hyvillä mielin otimme vastaan tiedon siitä, että ryhmätoiminnot tulevat jatkumaan alueella ja saatoimme myös havaita innostuneisuutta työntekijöissä.

Koemme, että prosessin aikana molemmat olemme kasvaneet ammatillisesti lisää, sillä mielenterveyskuntoutujat ja ikäihmiset olivat meille molemmille entuudestaan vieraita asiakasryhmiä. Aluksi hieman jännitimmekin miten selviydymme uusien asiakasryhmien kanssa, mutta jo heti ensimmäisten kokoontumisten jälkeen totesimme molemmat, miten mukavaa heidän kanssaan oli ollut. Erityisesti mieltämme lämmitti eräältä asukkaalta saamamme kansiots ja kirje, jossa hän kertoi ryhmätoiminnoilla olleen myönteinen vaikutus häneen.

Sosionomin (AMK) ammatillisuus on kykyä tarkastella asiakkaan tai asiakasryhmän arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä tarpeita. Sosiaalinen asiantuntijuus merkitsee taitoa nähdä asioiden välisiä yhteyksiä ja tämän kautta tarjota asiakkaan käyttöön elämäntilanteeseen sopivaa tukea, ohjausta ja palveluita. Sosionomin (AMK) osaamista on myös ymmärtää yhteisöjen toimintaperiaatteita ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Sosiono-



mi (AMK) on sisäistänyt ammattieettiset periaatteet ja kykenee eettiseen reflektioon ja kykenee ottamaan huomioon jokaisen ainutkertaisuuden. Osaamisemme sosiaalialan tulevaisuuden ammattilaisina näkyi kaikessa tekemisessämme. Pyrimme suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmät niin, että tuimme asukkaiden toimintakykyä ja huomioimme jokaisen yksilönä. Pystyimme tarkastelemaan opinnäytetyömme aihetta niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. (Mäkinen ym. 2009, 18; Malmivirta 2011, 30.)

Meidät otettiin asukkaiden sekä työntekijöiden taholta erittäin hyvin vastaan, koimme olevamme aina tervetulleita ja odotettuja vieraita Kotorinteelle. Tämäkin kannusti ja motivoi opinnäytetyöprosessissamme eteenpäin. Toivomme, että yhteisöllisyys vahvistuu Kotorinteen alueella vuosien saatossa ja tuottaa hedelmää.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Helsinki: My Generation Oy.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman Lapset ry.
- Ailila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1.
- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa: S. Kangaspunta (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 35-60.
- Coleman, J.S. 1988. Social Capital in the Creation of Human Capital. [Verkkolehtiartikkeli]. The American Journal of Sociology (94), 95-120. [Viitattu 18.2.2012].  
Saatavana: [http://onemvweb.com/sources/sources/social\\_capital.pdf](http://onemvweb.com/sources/sources/social_capital.pdf)
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen University Press.
- Haapaharju, A. 2012. Yhteisötyö. Luentomoniste. 13.2.2012. Seinäjoen ammatikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa: E.Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 13-32.
- Heimonen, S. 2009. Psyykkisen toimintakyvyn määritelmästä. Teoksessa: P.Pohjolainen & S.Heimonen (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti, 55-62.

- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Teoksessa: E.Heikkinen & M.Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 35-26.
- Hiltunen, A. 2008. Yhteisöllisyyteen tukeminen Oskarinhovissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opin näytetyö. Julkaisematon.
- Hiltunen, S. 2011. Kotihoidon esimies. Hämeenkyrön kunta. Esitelmä. Vanhustyön työryhmä 8.12.2011. Hämeenkyrö.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistokustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi – Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Holmila, M. 2001. Kylä kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura.
- Hovila, E. 2004. Ikääntyminen ja luovuus. Teoksessa: K. Pitkälä, P. Routasalo, L. Blomqvist (toim.) Ikääntyneiden yksinäisyys: Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 5/2004. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 43-51.
- Hyypä, M.T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä: Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyypä, M.T. 2004. Kertyykö sosiaalisesta pääomasta kansanterveyttä? [Verkkootikkeli]. Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004):4. [Viitattu 15.4.2012]. Saatavana: <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/A998EF8D-778F-4F6F-9126-94A3740F0129/0/404hyypa.pdf>
- Hyypä, M.T. 2005. Me-hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämeenkyrön kunta 2004. Kotihoito. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.11.2011]. Saatavana: <http://www.hameenkyro.fi/perusturvapalvelut/sosiaalipalvelut/kotihoito/>

Hämeenkyrön kunta 2004. Sosiaalipsykiatrinen työ. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.11.2011].

Saatavana:

[http://www.hameenkyro.fi/perusturvapalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipsykiatri\\_nen\\_tyo/](http://www.hameenkyro.fi/perusturvapalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipsykiatri_nen_tyo/)

Hämeenkyrön kuntastrategian tiivistelmä. 2011. [Verkkojulkaisu]. Hämeenkyrö: Strategiatoimikunta 28.3.2011. [Viitattu 19.11.2011]. Saatavana: [http://www.hameenkyro.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/30926/file/strategiaesityshallitukselle.pdf](http://www.hameenkyro.fi/mp/db/file_library/x/IMG/30926/file/strategiaesityshallitukselle.pdf)

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa: M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195-217.

Karjalainen, P. Ei päiväystä. Mitä on hyvä Vanhustyö? [Verkkosivu]. Muistimarkkinat. [Viitattu 30.1.2012]. Saatavana: [http://www.muistimarkkinat.fi/muistimarkkinat/artikkeleita/mita\\_vanhustyo\\_on/](http://www.muistimarkkinat.fi/muistimarkkinat/artikkeleita/mita_vanhustyo_on/)

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. Ryhmän maailmaan. Teoksessa: M. Raatikainen (toim.) Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 2.painos. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy, 11-20.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Minä ryhmässä. Teoksessa: M. Raatikainen (toim.) Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 2.painos. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy, 23-52.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Minä ryhmänohjaajana. Teoksessa: M. Raatikainen (toim.) Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 2.painos. Suomen Mielenterveysseura SMS-Tuotanto Oy, 57-63.

- Keränen, E. 2001. Luovuus ja toiminnallisuus sosiaalialan työssä. Teoksessa: E. Keränen, P. Nissinen, T. Saarnio, M. Salminen (toim.) Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 105-131.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.uud.painos. Helsinki: WSOY.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima oy.
- Kotorinneksi. Ei julkaisuaikaa. Hämeenkyrön kunta. Esite.
- Koulutusohjelmakohtainen kompetenssianalyysi. Sosiaalialan koulutusohjelma. 2006. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 20.4.2012]. Saatavana: [http://intra.epedu.fi/Opiskelijaintra\\_\(SeAmk\)/Sosiaali\\_ja\\_terveysala/Opintoasiat/Ohjeita\\_ja\\_oppaita/Sosiaalialan\\_koulutusohjelma.iw3](http://intra.epedu.fi/Opiskelijaintra_(SeAmk)/Sosiaali_ja_terveysala/Opintoasiat/Ohjeita_ja_oppaita/Sosiaalialan_koulutusohjelma.iw3)
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen, hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2001. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Malmivirta, H. 2011. Taide siltana sosioniksi kasvamiselle. Toimintutkimus, taide- ja ilmaisuaineiden kehittämisestä postmodernin taidekasvatuksen suuntaan Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmassa vuosina 2001-2004. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Marin, M. 2003. Sosiaaliset verkostot. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 72-91.
- Mattila, E. 2009. Ohjaava kuntoutus. Teoksessa: K. Hentinen, A. Iija, E. Mattila (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 94-104.

- Miettinen, H. 2009. Voimauttavaa muistelutyötä. Teoksessa: H.Miettinen (toim.) Iloa ja voimaa tarinoimalla. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, s.22-24.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Mäkelä, P. & Ruokonen, F. 2005. Luottamus sosiaalisen pääoman teorioiden ydinkäsitteenä. Teoksessa: P.Jokivuori (toim.) Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Minerva, 21-44.
- Möttönen, S. 2010. Yhteisöllisyyttä rakentava sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka paikallistasolla. Teoksessa: H.Hiilamo & J. Saari (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka – johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Helsinki: Diakonia –ammattikorkeakoulu, 205-228.
- Nelosen uutiset 2012. Joka kolmas vanhus kärsii yksinäisyydestä. [Verkojulkaisu]. Nelosen uutiset. [Viitattu 20.4.2012]. Saatavana: <http://www.nelonen.fi/uutiset/kotimaa/uutinen/joka-kolmas-vanhus->
- Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa: P.Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus. 76-93.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5.uud.painos. Tampere: Tammer-Paino
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: L.Viinämäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Kemi-Tornio ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. 135-140.
- Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa: A.Tapaninen, T. Kauppinen, K.Kivinen, H. Kotilainen, M. Kurenniemi & M. Pajukoski (toim.) Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: WSOY, 54-84.
- Palomäki, S-L. & Toikko, T. 2007. Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa: M.Seppänen, A.Karisto & T.Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö: Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 271-287.
- Pohjolainen, P. 2009. Toimintakyvyn teoreettisia lähtökohtia. Teoksessa: P.Pohjolainen & S.Heimonen (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Orita 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti, 17-25.

Pohjolainen, P. 2009. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa P.Pohjolainen & S.Heimonen (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti, 48-52.

Putnam, R.D. 2000. Bowling alone, The collapse and revival of American community. New York: Simon & Schuster.

Ronkainen, R., Ahonen, S., Backman, K. & Paasivaara, L. 2002. Hoito ja palvelu kotona, kotipalvelu kotihoidon kivijalkana. Teoksessa: P.Voutilainen, M.Vaarama, K.Backman, L.Paasivaara, U.Eloniemi-Sulkava & U.H.Finne-Soveri toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: Stakes. Oppaita, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 49, 100-105.

Seppälä, P. 3.4.2012. Maalaisjärkeä kaivataan palveluihin. Pohjois-Satakunta (27), 3.

Sulander, T. 2009. Ikääntyneiden elintavat ja toimintakyky. Teoksessa: P.Pohjolainen & S.Heimonen (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti, 37-44.

Valkonen, L. 21.2.2012. Ikäihmisten yksinäisyys yleistä: Yhteisöllisyyttä hyödyntävää ryhmätoimintaa tarvitaan. [Verkkosivusto]. Vanhustyön Keskusliitto. [15.4.2012]. Saatavana: <http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ajankohtaista/index.php?nid=240>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väänänen, S. 2007. Luovuus kuuluu jokaiselle. Teoksessa: T.Nuutinen (toim.) Elämän ilon välähdyksiä, taiteen ja vanhustyön kohtaamisia. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun

## LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake asukkaille

### **HYVÄ KOTORINTEELLÄ ASUVA,**

olemme sosiaalialan opiskelijoita ja teemme lopputyötämme Kotorin-  
teen alueen asukkaiden yhteistoiminnan kehittämisestä.

Toivomme vastauksia alla oleviin kysymyksiin, jotta pystyisimme  
aloittamaan asukkaiden toiveita vastaavaa toimintaa alueella. Tar-  
koituksenamme on lisätä alueen asukkaiden yhteisöllisyyttä ja siksi  
ryhmätoiminta olisi yhteistä kaikille alueen asukkaille.

Vastauksiani saa hyödyntää vain opinnäytetyössä ja nimettömänä

(rasti ruutuun)

☐ Kyllä

1. Oletko halukas osallistumaan Kotorinteellä ryhmätoimintaan?

☐ Kyllä

☐ Ei

2. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "Ei", miksi?

---

---



3. Miten osallistumistasi ryhmätoimintaan voidaan tukea?

---

---

4. Jos vastasit "Kyllä", rastita sinua kiinnostavimmat toiminnot (voit valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ käsityöt / askartelu
- ☐ leivonta / ruoan laitto
- ☐ ulkoilu / retket
- ☐ keskustelupiiri
- ☐ pelit
- ☐ kuvataide
- ☐ tanssi
- ☐ musiikki
- ☐ teatteri / ilmaisu
- ☐ liikunta
  
- ☐ jokin muu; mikä ?

---

5. Jos jonkin ryhmätoiminnon järjestäminen edellyttää osallistujilta pientä maksua, olisitko valmis maksamaan siitä?

Kyllä ☐ Ei ☐

**Kiitos osallistumisestasi Kotorinteen alueen ryhmätoimintojen kehittämiseen!**

## Liite 2: Työntekijöiden ryhmähaastattelun haastattelurunko

Hei,

Olemme kaksi sosiaalialan opiskelijaa. Teemme opinnäytetyömme Kotorin-teen alueen yhteisöllisyyden vahvistamisesta ryhmätoimintojen avulla. Ryhmätoiminnot tulisivat olemaan yhteisiä alueen kaikille asukkaille ja ne aloitettaisiin meidän toimesta haastattelujen pohjalta keväällä 2012.

Kartoitamme asukkaiden toiveita kyselylomakkeilla ja työntekijöille toteutamme kaksi ryhmähaastattelua 30.11. ja 8.12.

Ohessa työntekijöiden haastattelun runko. Haastattelu on vapaamuotoinen keskustelutilaisuus emmekä odota teidän mieltävän valmiita vastauksia alla oleviin kysymyksiin. Saatte rungon etukäteen, jotta voitte orientoitua haastatteluun. Haastattelun jälkeen kysymme lomakkeella erityistaidoistanne liittyen ryhmätoimintoihin.

Mitä ajatuksia tällaisten yhteisten ryhmätoimintojen aloittaminen herättää?

Mitä ajattelet siitä, että ryhmätoimintojen käynnistämisen jälkeen ryhmätoimintojen vetovastuu siirtyisi työntekijöille?

Millaisia haasteita näkisit siinä olevan?

Millaisin edellytyksin se toteutuisi?

Mitä hyvää ryhmätoiminnot mielestäsi tuovat alueen asukkaille?

Entä työntekijöille?

Millaista muuta yhteistoimintaa voisi alueella toteuttaa?

Mikä on näkemyksesi yhteisöllisyyden esteistä; onko niitä ja jos on, mitä ne ovat ja kuinka niitä voisi ratkoa?

Yhteistyöterveisin, Hanna Rajakoski-Tamminen & Riitta Koskipää

Liite 3: Tutkimuslupa

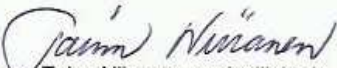


**HÄMEENKYRÖN KUNTA**  
Perusturvapalvelut  
sosiaalihoitaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**  
pvm 18.11.2011

17 A §

<b>Asia</b>	TUTKIMUSLUPA / HANNA RAJAKOSKI-TAMMINEN JA RIITTA KOSKIPÄÄ
<b>Esittely</b>	<p>Hanna Rajakoski-Tamminen ja Riitta Koskipää opiskelevat Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. He pyytävät lupaa tehdä koulutuksen opinnäytetyönsä Hämeenkyrön kunnan perusturvapalveluihin. Ohjaava opettaja on Mirva Siltakorpi. Tutkimuksen tavoitteena on Kotorinteen alueen asukkaiden ja työntekijöiden yhteisöllisyyden vahvistaminen ryhmätoimintojen avulla.</p> <p>sopimus opinnäytetyöstä liitteenä 1 Tutkimuslupahakemus liitteenä 2 Opinnäytetyön suunnitelma 3</p>
<b>Päätös</b>	Myönnän Hanna Rajakoski-Tammiselle ja Riitta Koskipäälle tutkimusluvan koskien hakemuksessa mainittuja sekä haastatteluista kertynyttä materiaalia sosionomitutkimuksen opinnäytetyön tekemistä varten. Tutkimuksen aineiston käyttö muuhun tarkoitukseen on ilman lupaa kielletty.
<b>Päiväys ja allekirjoitus</b>	<p>Hämeenkyrö 18.11.2011</p>  <p>Taina Niiranen, sosiaalihoitaja</p> 
<b>Tiedoksi</b> Asianosaisen nimi, osoite ja tiedoksiantotapa	<p>( ) annettu postin kuljetettavaksi.</p> <p>( x ) luovutettu asianosaiselle, 18.11.2011</p>
<b>Jakelu</b> Muut tiedoksisaajat	<p>Perusturvalautakunta Johtava sosiaalityöntekijä Kotihoidon esimies Sosiaalipsykiatrisen työn esimies Kotorinteen alueen työntekijät</p>
<b>Oikaisuvaatimus</b>	<p>Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaamisesta. Päätös on yleisesti nähtävänä päätöksentekoa seuraavana työpäivänä.</p> <p>Viranomaisen: Hämeenkyrön perusturvalautakunta Härkikuja 7, 39100 Hämeenkyrö</p> <p>Oikaisuvaatimuksessa oltava:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oikaisuvaatimuksen tekijän nimi ja yhteystiedot</li> <li>- päätös, johon oikaisua haetaan</li> <li>- vaadittava muutos</li> <li>- perustelu sekä</li> <li>- allekirjoitus</li> </ul>

<b>Nähtävänäpito</b>	Päätös on pidetty yleisesti nähtävänä
	Paikka: Hämeenkyrö
	Aika: 18.11.2011
	 Allekirjoitus: Taina Niiranen, sosiaalihohtaja